# أسرار النوم

## رحلة فى عالم الموت الأصغر

أ.د. أحمد شوقي إبراهيم



نهضة مصر
للطباعة والنشر والتوزيع

# أســـــــرار النـــــوم

## رحلة فى عالم الموت الأصغر


**أ.د. أحمد شوقى إبراهيم**

زميل كلية الأطباء الملكية بلندن

رئيس مجلس إدارة المجمع العلمى لبحوث القرآن والسنة ج . م .ع

رئيس مجلس إدارة مؤسسة الدكتور أحمد شوقى إبراهيم للإعجاز العلمى ج . م .ع

عضو اللجنة الوطنية للعلوم والتربية والثقافة (اليونسكو)

عضو المجلس الأعلى للشئون الإسلامية



نهضة مصر

للطباعة والنشر والتوزيع

اســم الكتــاب: أسرار النوم.. رحلة فى عالم الموت الأصغر.

المؤلـــــف: أ.د. أحمـد شـوقـى إبراهـيـم.

إشـراف عـام: داليـــا محمــد إبـراهيــم.

تاريــخ النشـر: الطبعة الأولـى ـ ينـاير 2006م.

رقـم الإيـداع: 2005 / 23628

الترقيم الـدولى: ISBN 977-14-3369-5

الإدارة العـامة للنشر: 21 ش أحمد عرابى ـ المهندسين ـ الجيـزة
ت: 3466434(02)-3472864(02) فاكس: 3462576(02) ص.ب: 21 إمبابة
البريد الإلكترونى للإدارة العـامة للنشر: Publishing@nahdetmisr.com

المطابع: 80 المنطقة الصناعية الرابعة ـ مدينة السادس من أكتوبر
ت: 8330287 (02) - 8330289 (02) ـ فــاكــس: 8330296 (02)
البريد الإلكترونى للمطابع: Press@nahdetmisr.com

مـركـز الـتـوزيـع الرئيسـى: 18 ش كـامـل صدقـى ـ الفجـالـة ـ
القـاهــرة ـ ص. ب : 96 الفجـالـــة ـ القـــاهـــرة.
ت: 5909827 (02) - 5908895 (02) ـ فــاكــس: 5903395 (02)

مركز خدمة العملاء: الرقم المجانى: 08002226222
البريد الإلكترونى لإدارة البيع: Sales @nahdetmisr.com

مركز التوزيع بالإسكندرية: 408 طـريـق الحريــة (رشــدى)
ت: 5462090 (03)
مركز التوزيع بالمنصورة: 47 شارع عبد الســلام عـــارف
ت: 2259675 (050)

موقع الشركة على الإنترنت: www.nahdetmisr.com
موقع البيــع على الإنترنت: www.enahda.com

نهضة مصر
للطباعة والنشر والتوزيع
أسسها أحمد محمد إبراهيم سنة 1938

# التقـديـم

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله وبعد،

يمر الإنسان كل يوم فى الحياة الدنيا بعالمين مختلفين كل الاختلاف، هما: عالم اليقظة، وعالم النوم. ويكون الإنسان فى عالم اليقظة متصلاً بالأرض، وفى عالم النوم يكون متصلاً بالسماء. وكأن الإنسان كل يوم ينتقل من عالم الأحياء فى الدنيا إلى عالم الأرواح فى السماء، فكما ينام الإنسان فكذلك يموت، وكما يستيقظ من نومه فكذلك يبعث.

ولقد أخبرنا رسول **الله** ﷺ عن هذه الحقيقة، فقال: «**كما تنامون فكذلك تموتون، وكما تستيقظون فكذلك تبعثون**».

وأثناء النوم تغادر الروح الجسد، وفى ذلك يشبه النومُ الموت.. إلا أن النائم يكون حيًّا، لذلك نقول: إن النوم موت أصغر ـ أى يجمع بين الحياة والموت. وإذا تفكرنا فى النوم فى عالم المخلوقات، نتذكر على الفور، أن الخالق ـ عز وجل ـ لا ينام ولا ينبغى له أن ينام، فهو الحى القيوم الذى لا تأخذه سنة ولا نوم.

وقسمنا البحث فى النوم فى هذا الكتاب إلى أربعة عشر بابًا، كل فصل يحتوى على عدد من البحوث:

بدأنا بالحقيقة الكبرى أن الله تعالى حىٌّ قيوم لا ينام، وذكرنا أن الروح تتعلق بالجسد إلا أن تعلقها به أثناء اليقظة، يختلف عن تعلقها به أثناء النوم، لذلك كان من المناسب أن نتحدث عن ماهية الإنسان، حتى نتعرف التغيرات التى تحدث فى الإنسان أثناء النوم، وحتى يكون تفسير هذه التغيرات واضحًا ومعروفًا.

وبدأ موضوع النوم بوصف ظاهرة النوم، وما يحدث خلالها من أسرار فى الجسم والنفس والروح.. وإذا وضعنا الجسم تحت الدراسة؛ وجدنا أن وظائف أعضاء الجسم، أثناء النوم، تتغير هى الأخرى.

ثم ذكرنا الدراسات البيولوجية المتعلقة بالنوم، وأسباب النوم وعلاقتها بالميلاتونين، وبهرمونات أخرى، ومواد كيميائية عديدة، وذكرنا علاقة النوم بالضوء أيضًا.

وبعد ذلك استعرضنا النظريات العلمية الحديثة عن أسباب النوم.. وتبين لنا أن النوم ضرورة للإنسان وللأحياء جميعًا، ولا تستمر الحياة إلا به.

وتختلف فترات النوم طولاً وقصرًا بين الناس. وهذه خصوصية تتعلق بفطرة الخلق فى كل إنسان، فمرحلة النوم فى بعض الناس طويلة، وفى بعضهم الآخر قصيرة.

ثم تحدثنا عن البحث العلمى عن مراحل النوم المتعددة، ولم يكن الباحثون على علم دقيق بتلك المراحل، إلى أن اختُرِعَ رسام المخ الكهربائى فى القرن العشرين، فحدد تلك المراحل فإذا هى خمس، كل مرحلة لها خصائصها، ولعل من أعجب مراحل النوم المرحلة الخامسة- مرحلة حركات العيون السريعة- وهى مرحلة الأحلام. والنوم أو حتى النوم الخفيف - النعاس - ولو لفترة قصيرة، يشفى الإنسان من أى اضطراب نفسى أو خوف، وذكر ذلك الشفاء النفسى بالنوم فى معرض الحديث عن معركتى بدر وأحد.

وأفردناه لتفسير قوله تعالى: ﴿**وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا**﴾ [النبأ: ٩] وبعض الحقائق العلمية فى الآية الكريمة.

ثم كان الحديث عن اختلاف أوضاع الجسم أثناء النوم، وضرورة تغييرها باستمرار، ويحدثنا القرآن الكريم عن النوم الطويل فى حادثى نوم أصحاب الكهف، ونوم عزير.

وذكرنا فيه الدراسات والأبحاث التى أجريت عن ظاهرة الرؤى والأحلام فى ضوء القرآن والسنة، وذكرنا بعض الأحاديث النبوية التى تناولت هذا الموضوع.

وذكرنا بعد ذلك المواصفات الصحية التى يجب أن تتوفر فى غرف النوم، والاختلافات بين نوم الرجل ونوم المرأة.

ولا تمر مرحلة النوم بسلام فى كل النائمين، ففى بعض الحالات تحدث اضطرابات صحية تهدد حياة الإنسان، بل إن النوم قد يكون مرضًا.

والأرق من المشكلات التى تتعارض مع الدخول فى النوم، وله أسباب وله طرق للعلاج. ثم ذكرنا بعض الأمراض العضوية والنفسية التى تتعلق بالنوم.

وظهر فى القرن العشرين ما يسمى بالتنويم المغناطيسى، وهو نوم عجيب، لا يحدث إلا بواسطة منوّم، وهو موضوع اختلفت فيه الآراء، وذكرنا الآراء الصحيحة من وجهة نظرنا.

وكما ينام الإنسان، تنام الدواب، وتنام الطيور، وكل الكائنات الحية، وذكرنا جانبًا عن موضوع النوم الشتوى للحيوانات والحشرات.

وفى خاتمة الكتاب ذكرنا بعض ما أثر عن النبى ﷺ من دعوات وابتهالات إلى الله ـ عز وجل ـ يتضرع بها الإنسان قبل نومه، وبعد قيامه من النوم، وهى دعوات وابتهالات يثاب الإنسان عليها يوم القيامة، ويستفيد منها فى الدنيا، فهى تسبب له طمأنينة القلب، وشفاء النفس مما لحق بها طوال اليوم من متاعب ومعاناة. ولعل هذا الكتاب ( النوم ـ الموت الأصغر ) يكون ذا نفع للقارئ العادى والمتخصص.

وأتمنى أن يجد هذا الكتاب مكانًا له فى المكتبة الإسلامية، فى عصرنا هذا والعصور القادمة أيضًا.

وما توفيقى إلا بالله،

المؤلف

**أ.د. أحمد شوقى إبراهيم**

صفحة ٦ بيضاء

# الباب الأول

١ ـ الله عز وجل لا ينام.

٢ ـ من هو الإنسان، وما حقيقة خلقه؟

٣ ـ ظاهرة النوم.

٤ ـ وظائف أعضاء الجسم أثناء النوم.

٥ ـ النوم فى مراحل العمر المختلفة.

# ١ الله عز وجل لا ينام ولا ينبغى له أن ينام

﴿اللَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ﴾

[البقرة: ٢٥٥]

استهلت آية الكرسى بهذه الحقيقة الكبرى، وقيل: إن آية الكرسى أعظم آية فى القرآن الكريم. وقال محمد ابن الحنفية: لما نزلت آية الكرسى، خرّ كل صنم فى الأرض، وكذلك خرّ كل ملك فى الدنيا، وسقطت التيجان من فوق رءوسهم، وهربت الشياطين فى الأرض، يضرب بعضهم بعضًا.

وعن على رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وكرم الله وجهه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**من قرأ آية الكرسى عقب كل صلاة مكتوبة، لم يمنعه من دخول الجنة إلا الموت. ولا يواظب عليها إلا صدّيق أو عابد. ومن قرأها إذا أخذ مضجعه؛ أمّنه الله على نفسه، وعلى جاره وجار جاره**».

وعن على رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وكرم الله وجهه قال: لما كان يوم بدر قاتلت، ثم جئت إلى رسول الله ﷺ أنظر ماذا يصنع، فجئت فإذا هو ساجد ويقول: «**ياحىّ يا قيوم**» لا يزيد عن ذلك، إلى أن فتح الله تعالى له.

وقال رسول الله ﷺ: «**ما قُرئت هذه الآية فى دار إلا اهتجرتها الشياطين ثلاثين يومًا، ولا يدخلها ساحر، أو ساحرة أربعين يومًا**»، وكان عبد الرحمن بن عوف، إذا دخل بيته، قرأ آية الكرسى فى زوايا بيته الأربع، حتى تُنفى الشياطين من زوايا بيته.

وآية الكرسى تضمنت التوحيد والصفات الإلهية العلا، وهى خمسون كلمة، فى كل كلمة خمسون بركة، وهى تعدل ثلث القرآن، كما جاء فى الحديث النبوى الشريف. وقال بعض العارفين: هى أشرف آية فى القرآن؛ لأن اسم الله تعالى ـ بين ظاهر ومُضمر ـ ورد بها ثمانى عشرة مرة.

﴿اللَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ﴾ إنها الحقيقة الكبرى فى الوجود، تنطق بها كل ذرة فى خلية حية، أو فى حبة رمل أو قطرة ماء، فى الأرض وفى كل أرض وكل نجم وكل مجرة.

﴿لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ﴾ مبدأ جامع، لم تأتِ بمثله أى نهضة إنسانية على مر التاريخ كله، إنه مبدأ ينكر كل باطل فى الوجود، ويثبت كل حق فيه، إنه مبدأ يطلق الحرية للإنسان، ويمنحه شرف العبودية لله ـ عز وجل.

﴿لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ﴾ جملة من أربع كلمات مكونة من ثلاثة حروف؛ فاعجب لجملة عدد كلماتها أكثر من عدد حروفها، وحروفها الثلاثة ا، ل، هـ. وهى حروف تكوّن لفظ الجلالة الأعظم (الله)، وهى حروف بسيطة، لا يُستعصى النطق بها، ولو على أثقل الناس لسانًا.

وقال رسول الله ﷺ: «**أفضل ما قلت أنا والنبيون من قبلى**: (**لا إله إلا الله**)»، وهذا الحديث الشريف قرن بين خير الكلام، وخير المتكلمين.

واسم الجلالة الأعظم (الله) له خصوصية لا يشترك معه فيها اسم آخر؛ فحرف النداء لا يدخل على أى اسم يبتدئ بأداة التعريف (ألف ولام). فلا نقول: يا الرجل.. ولكن حرف النداء يدخل على لفظ الجلالة المعرّف. فنقول: يا ألله...

وإذا حذف حرف النداء؛ لا يعوض بحرف آخر. فنقول مثلاً: يا يوسف... ويمكن حذف حرف النداء ونناديه: يوسف. كما قال تعالى: ﴿يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا﴾ [يوسف: ٤٦]. أما إذا حذف حرف النداء من لفظ الجلالة؛ فيعوض بحرف الميم فنقول: (اللهم)، ولا يكون ذلك أبدًا فى لفظ آخر فى اللغة؛ لأن الله ـ عز وجل ـ هو المُستدعى بدون حرف نداء، وجاءت الميم لتبين أنه المنادى.

واسم الجلالة مكون من أربعة حروف: الله. إذا حُذف أى حرف منها، ظل اسم الجلالة كما هو، لا ينقص معناه أبدًا. فإذا حُذف حرف الألف الأول صارت الكلمة (لله) أى لله عز وجل، فإذا حذُف حرف اللام الأول بعد حذف الألف صارت الكلمة (له) أى له عز وجل، فإذا حُذف حرف اللام الثانية بعد حذف الألف واللام الأولى والثانية صارت الكلمة حرفًا (هو) أى هو الله، لا إله غيره.

﴿الْحَيُّ الْقَيُّومُ﴾: الله تعالى حى، ولكن حياته ليست كحياة عباده؛ فهى حياة ذاتية، أزلية، لا تبدأ من ابتداء، ولا تنتهى إلى نهاية، فهى فوق الزمان الذى يصاحب حياة مخلوقاته، وهى حياة ليست كمثلها حياة فى الوجود؛ لأن الله تعالى ليس كمثله شىء، فهى حياة مطلقة تسمو عن كل تصور لمعنى الحياة فى مفهوم البشر.

قال ابن عباس: أعظم أسماء الله ( الحى القيوم) وكان النبى ﷺ لا يزيد عن ذكر ذلك وهو ساجد يوم بدر، الأمر الذى يدل على عظمة ذلك الاسم.

(حى) أى إنه موجود وعالم وقادر مقتدر. وقوله: (قيوم) أى إنه قائم بذاته، ومُقوِّمٌ لكل ما عداه. ومن هذين الأصلين (الحى القيوم) تتشعب جميع مسائل التوحيد.

(الحى) كل شىء كامل فى جنسه، يُسمَّى حيًّا. فعمارة مكان خرب يسمى (إحياء الموات).

كما قال تعالى: ﴿فَانْظُرْ إِلَى آثَارِ رَحْمَةِ اللَّهِ كَيْفَ يُحْيِي الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا﴾ [الروم: ٥٠].

ووصفت الأرض بعد أن كملت صفاتها (بالحياة). وكذلك حال النبات إذا اهتز خضرًا، وكمال عمارة الأرض تسمى (حياة). من هذا يتضح لنا أن المفهوم للشىء الحى، أن يكون فى أكمل أحواله وأتم صفاته، فالمفهوم من (الحى) هو الكمال، فوصف الله عز وجل بأنه (حى) يفيد كونه كاملاً على الإطلاق، وحياته تعالى حياة مطلقة.

والله هو الحى القيوم لأنه هو الكمال المطلق، وهو المُقدّم لكل خلقه.

وصفة (القيوم) فى اللغة صفة مبالغة من (القائم)، أى القائم على كل خلق وكل شىء، ولكن صفات الله تعالى مطلقة، ولا يجوز أن تدخل عليه صفة المبالغة، فدلت كلمة (القيوم) على المبالغة فى كثرة مواقع تقويمه لخلقه، كما قال تعالى: ﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ وَالْمَلاَئِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ﴾ [آل عمران: ١٨] أى متصفًا بالعدل فى كل أفعاله وتدبيره بين عباده، وتقويمه لهم.

﴿لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ﴾:

(السِّنة) فتور يعترى الإنسان قبل دخوله فى النوم. فالسِّنة ليست نومًا. كما قال الشاعر:

وَسْنان أقصره النعاس فرنَّقَتْ    فى عينه سنة وليس بنائم

﴿لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ﴾: أى لا يجوز عليه نوم أو موت؛ لأن النوم والموت مخلوقان، ولا تجرى على الله تعالى قوانين خلقه، كل شىء يموت ويفنى إلا هو عز وجل. كما قال: ﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ (٢٦) وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلاَلِ وَالإِكْرَامِ﴾ [الرحمن: ٢٦، ٢٧].

وأخرج ابن أبى حاتم وغيره، عن ابن عباس، رضى الله عنهما: أن بنى إسرائيل سألوا موسى: هل ينام ربك؟. فقال: اتقوا الله. وأوحى الله إليه أن يأمر أحدهم أن يأخذ قارورتين، فى كل يد قارورة. وأمره بالاحتفاظ بهما، وأن يجتهد ألا ينام. وفى آخر الأمر غلبه النوم، فاصطفقت يداه، فانكسرت القارورتان، فضرب الله بذلك مثلاً على أنه حى قيوم لا تأخذه سنة ولا نوم؛ لأنه لو كان ينام ما قدر على حفظ السماوات والأرض من أن تزولا،

والنوم حال يتغير فيها المخلوق إلى حال أخرى، والله ـ عز وجل ـ يتنزه عن التغيير، فهو يغير ولا يتغير.

حتى نفهم ما هو النوم وكيف أنه موتة صغرى، لا بد لنا من أن نناقش أمورًا ثلاثة تتعلق بالإنسان نفسه؛ من هو الإنسان؟ وماذا يحدث له أثناء النوم؟ وأين تذهب الروح أثناء نوم الإنسان؟

## ٢ من هو الإنسان، وما حقيقة خلقه ؟

«الإنسان» أعجب ما خلق الله تعالى فى هذا الوجود، ولا يوجد خلق أعجب منه، ولا يعلم الإنسان من أسرار خلقه شيئًا؛ لأن الله تعالى استقل بالعلم بها، وكان (خلق الإنسان) من أهم الأمور التى شغلت بال العلماء والفلاسفة قديمًا وحديثًا.. ولطالما فكروا، ولطالما اجتهدوا فى تفكيرهم. إلا أنهم فى النهاية أعلنوا عن عجزهم عن إدراك أسرار خلق الإنسان.

ونقرأ الكثير مما كتبه الفلاسفة والعلماء عن أسرار خلق الإنسان.. وكيف أنهم اختلفوا؛ لأن حقيقة خلق الإنسان مجهولة لهم جميعًا، وانتهى العلماء فى القرن العشرين إلى إعلان فشلهم فى معرفتهم بحقيقة الإنسان وحقيقة خلقه. ومن هؤلاء الدكتور كاريل الفرنسى الذى توفى سنة ١٩٤٤، والذى ألف كتابًا عنوانه: (الإنسان.. ذلك المجهول) ذكر فيه أن العلماء والفلاسفة لم يصلوا حتى الآن إلى معرفة (من هو الإنسان)، وقال: لقد توصلنا إلى معرفة تركيب المواد وخواصها، فاستطعنا معرفة كل شىء فى هذا العالم، ولكننا فشلنا فى التعرف على ماهية الإنسان، إن الإنسان مجهول لنفسه، وسيظل جهلنا به إلى الأبد.. ولا نعلم عنه إلا أنه حقيقة مجهولة تسير وسط موكب من الأشباح الغريبة.

لقد تقدم العلم ـ فى عصر العلم الحالى ـ إلى آفاق بعيدة، فى مختلف فروع العلم، ووصل الإنسان إلى القمر، وسار عليه بأقدامه.. وأرسل المركبات الفضائية، فاكتشف المزيد من أسرار السماء وما فيها من كواكب ونجوم وسدم ومجرات.. وشاهد أدق الأشياء التى لم يكن يراها من قبل بواسطة الميكروسكوب، وتعرف على الكثير من أسرار جسم الإنسان وبرع فى علوم الطب، ووصل إلى أعماق المحيطات وتعرف على أسرار قيعانها، إلا أنه توقف عن معرفة أقرب الأشياء إلى نفسه، إنه فشل فى التعرف على أسرار خلق نفسه !

ويتحدى الله تعالى عباده فيقول: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: ١٦] لقد أعلن الله عز وجل فى كتابه العزيز أنه خلق الإنسان وأنه وحده الخالق.. فهل قام من يعارضه، ويقول له: لا، أنا الذى خلقت الإنسان؟ أو إن إلهًا غيرك هو الذى خلق الإنسان؟.. لا.. لم يعارضه أحد..

وأى قضية لا يجد صاحبها من يعارضه فى دعواه، تخلص القضية كلها لصاحبها.. فصارت حقيقة خلق الله تعالى للإنسان، حقيقة يعترف بها جميع خلقه، ولا يعترض عليها أحد.

وما دام الله تعالى هو الذى خلق الإنسان فهو أعلم بأسرار خلقه، وبالتالى لابد أن نجدها فى كتابه العزيز، وهو القرآن العظيم، وفى وحيه لرسوله ﷺ فى السنة النبوية الشريفة. ونفهم من تدبرنا للقرآن والحديث النبوى أن الإنسان ليس هو الجسم المادى.. وإنما هو كائن لا مادى ركبَه الله تعالى فيه.

والله ـ عز وجل ـ يخاطب الإنسان بقوله له: ﴿**يَا أَيُّهَا الإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (٦) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (٧) فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ**﴾ [الانفطار ٦ ـ ٨]. ومن معانى هذه الآيات الكريمة: يأيها الإنسان أى شىء خدعك وجرَّأك على عصيان ربك الكريم، وحرفك عن الحق، والله هو الذى خلقك فى جسد مادى فى أحسن تسوية، وفى أحسن تقويم وعدّل خلقك، وركبك فى ذلك الجسد، ولم يركبك فى جسد مثل جسد الدواب، والله تعالى قادر على أن يخلق لك جسدًا فى أى صورة يشاء.

وقال الألوسى فى (روح المعانى): المعنى أى ركَّبك فى جسد وفى صورة اقتضتها مشيئة الله من الصور المختلفة من الطول والقصر واللون والشكل. وقال فخر الدين الرازى فى (التفسير الكبير) المعنى: لو شاء الله ركبك فى غير صورة الإنسان، مثل صورة كلب أو صورة حمار أو خنزير أو قرد. أو يكون المعنى: فى أى صورة تقتضيها مشيئته وحكمته من الصور المختلفة.. ومثل ذلك كتب كثير من المفسرين واتفقوا على أن قوله تعالى: ﴿**فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ**﴾ تعنى صورة الجسد المادى، وأن الله تعالى ركّب الذات الإنسانية فى ذلك الجسد المادى.

ومن تدبرنا للقرآن العظيم والحديث النبوى الشريف، تتضح لنا حقيقة الإنسان، وهى أن الإنسان الحقيقى هو الذات الإنسانية، وهو مخلوق لا مادى، عاقل، يحس ويشعر ويتعامل مع أمور الحياة الدنيا، وتستهويه ملذاتها، وله طاقة اختيار بين البدائل، وهو مخلوق خالد لا يموت بخلود الروح، ولا يجرى فيه زمن، وهذه الذات الإنسانية اللامادية ركبها الله تعالى فى جسد مادى، عندما أراد الله لها أن تكون فى الحياة الدنيا وتبتلى فيها.

وإذا مات الجسد المادى عاد إلى تراب الأرض الذى خُلق منه، وعادت الذات الإنسانية إلى ربها من حيث جاءت، عادت حية ترزق.

وقد يقال: إن الله تعالى قال: ﴿خَلَقَ الإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ﴾ [العلق: ٢]، وقال أيضًا: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَأٍ مَسْنُونٍ﴾ [الحجر: ٦] وقال أيضًا:

﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَأٍ مَسْنُونٍ﴾ [الحجر: ٢٨]، وقال أيضًا: ﴿وَبَدَأَ خَلْقَ الإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ (٧) ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ﴾ [السجدة: ٧، ٨].

فى الآية عبّر بالكل عن الجزء، فعبر عن جسم الإنسان، بالإنسان نفسه، وحذف كلمة جسم فقال: ﴿خَلَقْنَا الإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَأٍ مَسْنُونٍ﴾ أى خلق جسم الإنسان من صلصال من حمأ مسنون.

وقال تعالى فى سورة السجدة: ﴿وَبَدَأَ خَلْقَ الإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ﴾ إلى قوله تعالى: ﴿ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ﴾.

وقال: ﴿خَلَقَ الإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ﴾ أى خلق جسم الإنسان من علق، كما قال تعالى: ﴿وَاسْأَلِ الْقَرْيَةَ الَّتِي كُنَّا فِيهَا﴾ [يوسف: ١٨] أى واسأل أهل القرية التى كنا فيها. ونظير ذلك قوله تعالى: ﴿وَكَأَيِّنْ مِنْ قَرْيَةٍ عَتَتْ عَنْ أَمْرِ رَبِّهَا وَرُسُلِهِ﴾ [الطلاق: ٨] (أى أهل قرية).

ونعبّر بالجزء عن الكل. كما قال رسول الله ﷺ: «**إن لبدنك عليك حقًا**» فالبدن جزء من الإنسان. كما عبّر عن الجزء بالجزء فى قوله تعالى: ﴿قَالُوا إِنَّا مُهْلِكُو أَهْلِ هَذِهِ الْقَرْيَةِ إِنَّ أَهْلَهَا كَانُوا ظَالِمِينَ﴾ [العنكبوت: ٣١].

وعبّر عن الكل بالكل: كما فى قوله تعالى: ﴿وَكَانَ الإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلاً﴾ [الكهف: ٢٤].

﴿الإِنْسَانُ﴾ المذكور فى الآية الكريمة هو الإنسان نفسًا وعقلاً وروحًا وجسدًا ماديًا أيضًا.

وقوله تعالى: ﴿يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا﴾ [النحل: ١١١] والنفس هنا تعنى الإنسان ككل.. فعبر فى الآية الكريمة عن الكل بالكل.

ولقد عبّر بالكل عن الجزء فى قوله تعالى: ﴿وَيَدْعُ الإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ

وَكَانَ الإِنْسَانُ عَجُولاً﴾ [الإسراء: ١١] والحديث فى الآية الكريمة عن النفس البشرية؛ الأمـارة بـالسـوء تـارة، والـلـوامـة تـارة أخرى، والـنفس البشرية جزء من الذات الإنسانية، فهى جزء من (الإنسان) ككائن حى.

قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: ١٦].

والمعنى: أن الله تعالى خلق الإنسان، ويعلم كل أسرار خلقه، ويعلم حديث وسوسة النفس الذى لا تعبر عنه الجوارح، بل إن الله تعالى أقرب إلى الإنسان من نفسه.

فالإنسان مكون من ذات إنسانية لا مادية عاقلة خالدة لا تموت، مكونة من الروح والنفس والعقل، ركبها الله تعالى فى جسد مادى .

## الروح وعلاقتها بالحياة، وعلاقتها بالموت:

اعتقد كثير من العلماء أن الروح سر الحياة.. والحقيقة أن الروح تُنفخ فى الجنين فى الشهر الرابع الرحمى؛ أى إنها تُنفخ فى الجنين والجنين حى، إذن فسِرُّ الحياة سابق على نفخ الروح، وفى هذا الدليل على أن الروح ليست سر الحياة فى الإنسان. فسر الحياة بالجسم يحمله الحيوان المنوى، وتحمله البويضة، وتحمله البويضة الملقحة الأولى، فى اليوم الأول من الحمل.. وسر الحياة هذا مستمدٌّ من النفس الواحدة الأولى التى قال الله تعالى عنها: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاءً﴾ [النساء: ١]. وهى النفس التى خلقها الله تعالى فى آدم، وجعل فيها سر الحياة للجنس البشرى كله.

ويستمر سر الحياة فى جسم الإنسان كله، حتى يتوفى الجسم، وينتقل أثناء حياته إلى ذريته فى أمشاج الذكر والأنثى، فى الحيوان المنوى فى الرجل، وفى البويضة فى المرأة، ونجد ذلك فى قول الله عز وجل: ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ﴾ [السجدة:٧].

هذا عن خلق الجسم من تراب الأرض، والتراب والماء يكونان الطين، وماذا عن سر الحياة الذى ينتقل إلى الذرية؟ قال تعالى عنه: ﴿ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ مَاءٍ

**مَهِينٍ (٨) ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَا تَشْكُرُونَ﴾** [السجدة: ٨، ٩ ].

نقول إن سر الحياة ينتقل من إنسان إلى إنسان عبر سلالة من الأمشاج، وبعد أن يتكون الجنين ويبلغ مائة وعشرين يومًا، أى أربعة أشهر رحمية، تُنفخ فيه الروح، كما جاء فى حديث الأربعينات. ونفخ الروح يحقق بشرية الجنين. أما الحديث الذى رواه أبو الطفيل عن الملك الذى يدخل على النطفة فى الرحم بعد ستة أسابيع، فإنه لم يؤمر بنفخ الروح.

وإذا توفى الجسم خرج سر الحياة منه.. وعاد الجسم إلى تراب الأرض الذى خُلق منه.

## ما يحدث للإنسان أثناء نومه ؟

عندما ينام الجسم تغادره الروح.. فالإنسان النائم لا روح فيه. وإذا عادت الروح للجسم استيقظ. وهذه حقيقة غيبية، ليس لها من مصدر للعلم عنها إلا الوحى الإلهى فى القرآن والسنة.. ولقد أخبرنا رسول الله ﷺ عن هذه الحقيقة؛ فقد ورد فى صحيح البخارى أن رسول الله ﷺ كان يدعو ربه عندما يقوم من نومه يقول: «**الحمد لله الذى أحيانا بعد أن أماتنا وإليه النشور، والحمد لله الذى ردَّ إلىَّ روحى وعافانى فى جسدى وأذن لى بذكره**». وقال المفسرون: النوم موتة صغرى لأن الروح تغادر الجسم أثناء النوم. والحديث الشريف يؤكد ذلك بقوله ﷺ: «**الحمد لله الذى ردّ إلى روحى**» إذن فالروح لم تكن فى الجسم أثناء النوم، وردّت إليه عندما استيقظ. أو إنه استيقظ عندما رُدّت إليه الروح.

وأخرج الأئمة البخارى ومسلم وأحمد وأصحاب السنن عن أبى قتادة الأنصارى عن أبيه قال: سرنا مع رسول الله ﷺ ذات ليلة فى سفر. فقلنا يا رسول الله لو عرّست بنا (أى نزلت بنا للراحة). فقال: «**أخاف أن تناموا: فمن يوقظنا للصلاة؟**» فقال بلال: أنا يا رسول الله. فاستراح القوم وناموا، واستند بلال إلى راحلته، فغلبه النوم، فنام، واستيقظ رسول الله ﷺ وقد طلعت الشمس. فقال: «**يا بلال أين ما قلت لنا؟**» **فقال**: والذى بعثك بالحق ما أُلقيت علىّ نومةٌ مثلها. فقال رسول الله ﷺ: «**إن الله قبض أرواحكم حين شاء وردّها حين شاء**».

الحديث الشريف يوضح لنا أن الإنسان عندما ينام تترك روحه جسده، وعندما ترد إليه يستيقظ.

## وأين تذهب الروح عندما تخرج من جسد النائم؟

إنها تذهب إلى عالم الأرواح، وقد تتصل بعض الأرواح بعالم البرزخ، حيث توجد أرواح الموتى جميعًا، وتتحدث معهم، ويتحدثون معها، وهذه من أسباب الرؤى أثناء النوم، وعندما تترك الروح الجسد أثناء النوم تظل متعلقة به، تعلقًا لا ندرى كنهه، ولا ينقطع هذا التعلق، وعندما تعود الروح إلى الجسد يستيقظ. ولا ينقطع اتصال الروح نهائيًّا عن الجسم إلا عند الوفاة، فخروج الروح من الجسد يسبب حالة موت؛ لذلك فالنوم موتة صغرى.

## هل ينام الإنسان فى الجنة ؟

فى الجنة لا يوجد زمن، ولا يتتابع ليل ونهار ولا ينام أهل الجنة، وهذه حقيقة غيبية، ليس لها مرجع إلا القرآن أو الحديث النبوى. وسئل رسول الله ﷺ: أينام أهل الجنة؟ قال: «**النوم أخو الموت، والجنة لا موت فيها**».

وإذا علمنا أن أهل الجنة لا ينامون، فيسهل علينا أن نفهم أن الله ـ عز وجل ـ لا ينام، فإذا كان من مخلوقاته من لا ينام، فإنه تعالى أولى من مخلوقاته بألا تأخذه سنة ولا نوم فلا ينام، ولا ينبغى له أن ينام.

والله تعالى يقول عن نفسه: ﴿**لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ**﴾.

وروى مسلم أن رسول الله ﷺ قال: « **إن الله عز وجل لا ينام ولا ينبغى له أن ينام**»، أى يستحيل فى حقه النوم.

# ٣ ظاهـــــــرة النـــــــوم

كل كائن حى، يمر كل يوم بحالتى النوم واليقظة.. وهما حالتان مختلفتان كل الاختلاف، وقال بعض الفلاسفة: النائم يختلف تمامًا عن اليقظان، فالنائم يكون متصلاً بالكون، واليقظان يكون متصلاً بالدنيا، ويبدو النائم كإنسان ميت لولا أن قلبه ينبض، وصدره يتنفس، ويتقلب أحيانًا وهو نائم من جنب إلى جنب، إلا أنه لا يشعر بما حوله، بل ولا يشعر بالزمن الذى يجرى فيه والزمن الذى يجرى من حوله، والزمن الذى يجرى فيه هو الزمن البيولوجى، والزمن الذى يجرى من حوله، هو الزمن الجغرافى، ولا يحس بالمكان الذى هو فيه.. فالنائم يعيش خارج الزمان والمكان !

وفى مرحلة الأحلام نعيش فى عالم الأحلام، وليس فى عالم الحياة الدنيا، وهى حالة موت أصغر، فالموت الأصغر يحدث فى الإنسان الذى فارقته الروح، وإذا ردت إليه الروح يعود إلى اليقظة مرة أخرى. والموت الأكبر يحدث فى الإنسان الذى غادرته الروح والنفس والعقل وسر الحياة أيضًا، ولن يعود إلى الحياة مرة أخرى؛ لأن سر الحياة إذا خرج من الجسم لا يعود إليه أبدًا.. فالنوم حالة تشبه الموت فى كثير من صفاته؛ لذلك يصفون النوم بأنه الموت الأصغر.

إن الله تعالى خلق الإنسان ليعيش فى الدنيا فى جسده المادى، ولكنه أثناء النوم يعيش بجسده فى الدنيا، ويعيش بروحه فى عالم آخر، وعندما يتوفى تنتهى حياة الجسد ويعود إلى تراب الأرض، ويعود الإنسان إلى ربه فى عالم آخر، إنه عالم البرزخ، إلى أن تحين الساعة.

يقول الله عز وجل: ﴿**اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾ [الزمر: ٤٢].

أى إن الله تعالى يقبض الأرواح عند النوم، ويقطع تعلقها بأجسادها، قطعًا مؤقتًا، أو قطعًا نهائيًّا. وقال سعيد ابن جبير: إن الله يقبض أرواح الأموات إذا ماتوا، وأرواح الأحياء إذا ناموا. فتتعارف الأرواح ما شاء الله أن تتعارف، فيمسك التى قضى عليها الموت عنده، ويرسل الأخرى لبدنها فى الدنيا إلى أجل مسمى، هو أجل الإنسان فى الدنيا.

وقال رسول الله ﷺ: «**كما تنامون فكذلك تموتون، وكما توقظون فكذلك تبعثون**».

وقال عمر رضي الله عنه مما تعلمه من رسول الله ﷺ: «**النوم أخو الموت**». وقد روى مرفوعًا من حديث جابر: قيل: يا رسول الله، أينام أهل الجنة؟. قال ﷺ: «**لا.. النوم أخو الموت، والجنة لا موت فيها**». أخرجه الدارقطنى.

وقال القشيرى: المفهوم من الآية أن النفس المقبوضة فى الحالين شىء واحد. فذلك قوله تعالى: ﴿**فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى**﴾ والنفس هنا بمعنى الروح، أما الروح تقبض فى حال النوم وحال الوفاة؛ أى يقطع تعلقها بالجسد. أما الروح المقبوضة فى حال النوم فيحبسها عن التصرف فترة من الوقت ثم يردها إلى جسدها. أما الروح المقبوضة فى حال الموت، يحبسها عن التصرف ولا يردها إلى جسدها إلى يوم القيامة.

واختلف العلماء بسبب هذه الآية فى النفس والروح، وهل هما شىء واحد أم شيئان؟

قال بعضهم: الظاهر أنهما شىء واحد. وقال آخرون: بل شيئان.

رأى المؤلف: أنهما شيئان؛ لأن صفات النفس البشرية تختلف عن صفات الروح اختلافًا كبيرًا(*).

وروى أن النبى ﷺ قال: «**تحضر الملائكة حال الموت للمتوفى تقول: اخرجى أيتها النفس الطيبة، كانت فى الجسد الطيب، وأبشرى بروح وريحان ورب غير غضبان، فلا يزال يقال لها ذلك حتى تخرج، ثم يُعرج بها إلى السماء**».

النفس الطيبة فى الحديث الشريف تعنى مجموع ملكات الذات الإنسانية: النفس والعقل والروح.

كما قال تعالى: ﴿**كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ**﴾ أى مجموع ملكات الذات الإنسانية: النفس والعقل والروح؛ أى الإنسان رهين بما كسبت يداه.

وفى صحيح مسلم عن أبى هريرة رضى الله عنه قال: إذا خرجت روح المؤمن تلقاها ملكان يصعدان بها. وعن زيد بن أسلم، أن رسول الله ﷺ قال:

---

(*) انظر كتاب «الروح والنفس والعقل والقرين» ص١٢٩ للمؤلف.

«**يأيها الناس إن الله عز وجل قبض أرواحنا، ولو شاء ردها إلينا فى حين غير هذا**».

وروى مسلم والبخارى عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا أوى أحدكم إلى فراشه فليأخذ داخلة إزاره فلينفض بها فراشه، وليسمِّ الله، فإنه لا يعلم ما خلفه بعد على فراشه، فإذا أراد أن يضطجع، فليضطجع على شقه الأيمن، وليقل**: (**سبحانك ربى، باسمك وضعت جنبى وبك أرفعه، إن أمسكت نفسى فاغفر لها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين**)»، النفس فى الحديث الشريف تعبير عن الجزء بالكل؛ فالنفس: مجموع ملكات الإنسان، وعبر عن الروح بالإنسان ككل.

وروى البخارى عن حذيفة أن رسول الله ﷺ كان إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده، ثم يقول: «**اللهم باسمك أموت وباسمك أحيا**»، وكان إذا استيقظ يقول: «**الحمد لله الذى أحيانا بعد أن أماتنا وإليه النشور، الحمد لله الذى رد إلى روحى، وعافانى فى جسدى وأذن لى بذكره**»، نفهم من الحديث الشريف أن الروح تترك الجسد أثناء النوم، فيمسك الله تعالى الروح التى قضى عليها الموت، ولا يردها إلى جسدها، أما التى لم يقدر عليها الموت فيردها إلى بدنها فى الصباح فيستيقظ صاحبها.

وقوله ﷺ: «**الحمد لله الذى أحيانا بعد أن أماتنا**» فيه الدليل على أن النوم موت أصغر.

وأخرج الأئمة أحمد، والبخارى، وأصحاب السنن، عن أبى قتادة، أن النبى ﷺ قال لهم ليلة الوادى ـ عندما ناموا واستيقظوا ـ: «**إن الله قبض أرواحكم حين شاء، وردها حين شاء**».

﴿**إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾:

أى إن ما ذكر عن إمساك الأرواح وإرسالها أثناء النوم والموت، آيات كثيرة وعظيمة، تدل على كمال قدرة الله عز وجل وحكمته، وشمول رحمته، لقوم يتفكرون.

## ٤ وظائف أعضاء الجسم أثناء النوم

لما كان النوم يختلف كثيرًا عن حالة اليقظة؛ فلابد أن نتوقع حدوث تغيرات فى الجسم أثناء النوم، وهى تغيرات كثيرة ومختلفة: تغيرات فى صلة الجسم بالعقل والنفس والروح، وتغيرات فى مستوى الوعى والإدراك، وتغيرات فى جسم الإنسان نفسه، وفى وظائف أعضائه.

وعن التغيرات التى تحدث فى وظائف أعضاء الجسم أثناء النوم ما يلى:

١ ـ تنخفض حرارة الجسم قليلاً، نصف درجة، أو نحو ذلك، ويرجع ذلك إلى تباطؤ نشاط بعض العمليات الحيوية بالجسم، هذا بالإضافة إلى الارتخاء العضلى أثناء النوم، لأن التوتر العضلى ينتج حرارة، فإذا حدث ارتخاء بالعضلات، توقف مصدر من مصادر إنتاج الحرارة فى الجسم.. لذلك يحتاج النائم إلى غطاء لجسده، أكثر مما يحتاج أثناء اليقظة.

٢ ـ ينخفض ضغط الدم قليلاً، وذلك بسبب الاسترخاء العضلى والنفسى أثناء النوم، إلا أن ضغط الدم يرتفع فجأة أثناء الأحلام المزعجة، وأثناء توقف التنفس أثناء النوم، وكذلك تحدث تغيرات بنبض القلب، تصاحب تغيرات ضغط الدم فى معظم الأحوال.

٣ ـ تتباطأ حركات الأمعاء أثناء النوم، إلا أنها تستمر ولا تتوقف أبدًا، ويقل إفراز العصارات الهاضمة فى المعدة والأمعاء، وتبطئ عمليات الهضم؛ لذلك يُنصح بعدم تناول وجبة عشاء كبيرة قبل النوم، بل يجب أن تكون وجبة خفيفة.

وكذلك يقل إفراز اللعاب، ويجف الفم، أما إفراز الغدد العرقية فيزداد أثناء النوم.

٤ ـ تحدث تغيرات فى إفراز الهرمونات فى الجسم أثناء النوم:

- يقل إفراز هرمونات التحفز؛ ومن أهمها الكورتيزون من الغدة الكظرية.
- يزيد إفراز هرمون النمو من الغدة النخامية، وهو هرمون ينشط عمليات الأيض ويزيد من نمو الجسم فى الأطفال.

٥ ـ يقل نشاط العصب السمبثاوى، فيقل إفراز الأدرينالين، ويزداد نشاط العصب

نظير السمبثاوى ـ وهى أعصاب لا إرادية ـ ولعل هذا من أسباب بطء النبض أثناء النوم وزيادة نسبة شكوى مرضى الربو الشعبى ليلاً.

٦ ـ أثناء المرحلة الخامسة فى النوم، تحدث حركات العيون السريعة، ويزداد نشاط المخ، ويتوقف نشاط الجهاز الحركى، وتحدث حالات شلل النوم، ونوبات توقف التنفس.

وعندما يقترب النوم من نهايته، تبدأ حرارة الجسم فى الارتفاع، ويبدأ النبض يتسارع إلى المعدل الطبيعى، ويبدأ ضغط الدم فى الارتفاع إلى المستوى الذى اعتاد عليه الجسم. كما يبدأ مستوى هرمون الكورتيزون فى الارتفاع إلى المستوى الطبيعى، ومستوى هرمون النمو فى الانخفاض إلى ما كان عليه فى أثناء اليقظة، كما يبدأ نشاط العصب السمبثاوى، ويقل العصب نظير السمبثاوى فى النشاط.

وأثناء النوم تصير حركات التنفس بطيئة وسطحية، الأمر الذى يسبب هبوط مستوى الأُكسيجين فى الدم، وارتفاع مستوى أكسيد الكربون فيه.. ويعانى مرضى الالتهاب الشعبى المزمن من المدخنين وغيرهم أكثر من غيرهم من الأصحاء، ويقومون من نومهم فى الصباح، وهم يشعرون بضعف عام وخمول.

ويمر الإنسان أثناء نومه بحالة تشبه إلى حد ما (البيات الشتوى)؛ إذ ينخفض معدل التمثيل الغذائى بنسبة تصل إلى ١٥٪، وتهبط درجة حرارة الجسم.

ومما سبق ندرك أن النوم تغير بيولوجى، يشمل الجسم كله، وليس المخ فقط.

وأعضاء الجسم تعمل بدرجات مختلفة عن عملها أثناء اليقظة، ما عدا بعض الحواس والوعى والإحساس وردود الأفعال.

# ٥ النوم فى مراحل العمر المختلفة

### (١) نوم الرضيع:

يقضى الرضع أكثر من عشرين ساعة فى النوم، عقب الولادة ولعدة أيام بعد ذلك. ويستيقظ من نومه كل عدد من الساعات ليتناول وجبة من اللبن من ثدى أمه، ويعود إلى النوم. والرضيع الذى يبلغ من العمر ثلاثة أشهر، لا يستيقظ أثناء الليل، إذا لم يكن مريضًا. وعندما يبلغ من العمر ستة أشهر، تقل مدة نومه، فينام اثنتى عشرة ساعة فقط. ويظل مستيقظًا لفترات متقطعة ولمدة زمنية أطول.

### (٢) ما هى مراحل النوم فى الرضيع فى الشهور الأولى من حياته؟

يكون النوم من مرحلتين متساويتين: مرحلة حركة العيون السريعة، ومرحلة انعدام تلك الحركات. مرحلة حركة العيون السريعة تشبه نفس تلك المرحلة فى مرحلة الشباب، إلا أن الرضيع خلال تلك المرحلة لا يكون ساكنًا مثل الأكبر سنًّا، ولكنه يكون أكثر حركة.

أما الرضيع من الخدج أو من المبتسرين (الذين ولدوا قبل تمام فترة الحمل الكاملة) فنجدهم فى حركة ونشاط أكثر من حديثى الولادة الذين قضوا فترة الحمل الكاملة. حتى إنه من العسير أن نتبين إن كانوا فى يقظة، أو فى نوم حركات العيون السريعة!!

وبذلك يمر الطفل الرضيع فى نومه بمرحلتين:

١- مرحلة (النوم النشط).

٢- مرحلة (النوم الهادئ).

وتقل مدة نوم حركات العيون السريعة كلما كبر الطفل فى العمر، حتى إذا بلغ الطفل من العمر ثلاث سنوات، صارت مرحلة حركة العيون السريعة ربع مدة النوم فقط. وفى ذلك لا يختلفون عن الكبار.

**(٣) نوم صغار الراشدين (١٠ - ٢٠ سنة):**

ليس ثابتًا فى كل مكان، وتختلف باختلاف التقاليد والمجتمعات. ففى شمال أوروبا، وشمال أمريكا، لا ينام الشباب بعد الظهر – القيلولة –، بينما نجد ذلك شائعًا فى بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط وشمال إفريقيا وأمريكا الوسطى. وتتيح عادة نوم القيلولة تجنب أشد الأوقات حرارة أثناء النهار، ويقضونه فى النوم، ثم يقومون من نوم القيلولة للعمل، وقد استجمعوا قواهم وجددوها. ومدة نوم القيلولة تمتد إلى نحو ٩٠ دقيقة فى معظم الأحوال. وعادة نوم القيلولة سائدة فى الصين، لدى جميع العاملين فى الدولة، وتنص المادة ٤٩ من الدستور الصينى على أن للعمال الحق فى الراحة أثناء فترة العمل.

**(٤) نوم كبار السن:**

يميلون إلى النوم أثناء النهار. وذكر بحث علمى عن نوم كبار السن فى جامعة زيوريخ بسويسرا، أن ٦٠٪ من كبار السن (مابين ٦٠– ٨٣ سنة) ينامون أثناء النهار أكثر من ساعتين، كل يوم. وازدياد النوم أثناء النهار، يؤدى إلى نقص فى ساعات النوم ليلاً. ومعنى ذلك أن كبار السن ينامون نهارًا فترة من الزمن، ويستيقظون كثيرًا بالليل.. وهذا النمط المتعدد الأطوار من النوم يشبه ما يحدث فى الأطفال.

وكلما تقدم العمر بالإنسان، دخل فى الأرق شيئًا فشيئًا، ويقضى كثير من كبار السن أوقاتًا طويلة فى الفراش، ولايدخلون فى النوم.

صفحة ٢٦ بيضاء

# الباب الثانى

١ ـ تاريخ الفكر الإنسانى عن النوم.

٢ ـ الإيقاع الزمنى البيولوجى للنوم.

٣ ـ الميلاتونين وتأثيراته فى الجسم.

٤ ـ علاقة الضوء بالنوم.

صفحة ٢٨ بيضاء

## ١ تاريخ الفكر الإنسانى عن النوم

النوم ظاهرة بيولوجية طبيعية تحدث لكل إنسان مرة أو مرتين فى اليوم، ينتقل الإنسان من حالة الوعى إلى حالة اللاوعى، التى لا يشعر الإنسان أثناءها بما يحدث فى أمور الحياة الدنيا حوله، بل ولا يشعر بالزمن الذى يعيش فيه.

وفى النوم أسرار عجيبة لم يكتشف العلماء فى العصور السابقة منها شيئًا، وحتى فى عصرنا الحالى لم يصل العلماء إلا إلى القليل من أسرار النوم. ويجتهد العلماء والباحثون فى دراسة موضوع النوم، ويقومون بكثير من التجارب، ويستخلصون منها بعض الحقائق التى لم تكن معروفة من قبل.

إن كل إنسان يعيش كل يوم فى عالمين مختلفين تمام الاختلاف، عالم اليقظة، وعالم النوم. والإنسان فى عالم اليقظة يكون متصلاً بالدنيا، وفى عالم النوم يكون متصلاً بالكون وبعالم الأرواح.

إن عالم النوم عالم حافل بالأسرار والعجائب، إلا أن تعوّد الناس عليه كل يوم أزال منهم العجب منه، فصار الناس يعتبرون النوم شيئًا عاديًّا، وهو ليس كذلك، فهو من أعجب ما يحدث للإنسان فى حياته الدنيا.

وكثيرًا ما فكر العلماء فى العصور الماضية فى (النوم)، وحاولوا أن يقتحموا أسراره الخفية، إلا أنهم لم يصلوا إلا إلى نظريات وتخيلات وظنون، ولم يستطع العلماء أن يضعوا أيديهم على الأسرار العلمية الأولى لظاهرة النوم إلا فى عصر العلم الحالى، فإن نتائج التجارب المعملية أظهرت أشياء لم تكن معروفة من قبل.

وكان فلاسفة الإغريق يجعلون لكل شىء إلهًا، حتى النوم جعلوا له إلهًا سموه هيبنوس Hypnos واعتبروه ابن إله الليل Nyx، واعتقدوا أنه كان لهيبنوس أخ شقيق سموه ثاناتوس Thanatos وهو إله الموت؛ لذلك اعتقدوا أن النوم والموت أخوان شقيقان لأب واحد هو إله الليل.

وكان الإغريق يتوجهون بالدعاء لإله الحياة؛ لأنهم كانوا يخافون ألا يستيقظوا ثانية من النوم.

وكانت هذه منهم رمية من غير رامٍ، فنحن ندعو الله عز وجل، قبل أن ننام، ولكن لسبب بعيد كل البعد عما كان يفعله الإغريق. أما سفر التكوين فى ترجمة

التوراة فيصور النوم وكأنه غيبوبة، فذكر أن الله أدخل آدم فى نوم عميق لا يشعر فيه بشىء، حتى يستأصل ضلعًا من ضلوعه ليخلق منه حواء!.

ولم يكن ما ذكرته ترجمة التوراة صحيحًا، فإن عدد أضلاع الرجل كاملة ولم ينقص منها ضلع، وإنما خلق الله تعالى حواء من خلية من ضلع آدم، ونحن نرجح أن تكون حواء مستنسخة من آدم، وإذا كان العلماء فى عصرنا الحالى قد استطاعوا استنساخ مخلوق من خلية حية من مخلوق آخر، أفلا يكون الله تعالى أقدر من عباده على استنساخ حواء من خلية واحدة من أحد أضلاع آدم، لا تنقص منه شيئًا إلا خلية واحدة لا ترى إلا بميكروسكوب؟.. بلى إن الله تعالى قادر على ذلك.

لقد خلط فلاسفة الإغريق بين النوم والموت، وظل هذا الاعتقاد حتى عصر شكسبير، فذكر فى قصته (روميو وجولييت) أن جولييت تناولت دواء منومًا، فراحت فى سبات عميق.

فاعتقد روميو أنها ماتت، فضاقت الدنيا أمام عينيه، وزهد فيها، فانتحر، ولم يكن يدرى أنها نائمة وعلى قيد الحياة.

وذكر إنجيل يوحنا ما حدث فى مرض أليعازر، الذى انتهى به إلى الموت، ودفن فى قبره أربعة أيام، فقام السيد المسيح عليه السلام بإحيائه بعد موته، عندما توجه إلى قبره وصاح: (اخرج علينا يا أليعازر) فقام أليعازر من قبره حيًّا وهو يجر قماش كفنه، وسأل الحواريون أليعازر عما حدث له. فقال: لقد كنت فى نوم عميق ومريح. ولقد ذكر القرآن الكريم أن السيد المسيح عليه السلام مُنح من لدن الله عز وجل القدرة على إحياء الموتى بإذنه. قال الله تعالى يحكى عما قاله المسيح عليه السلام، ﴿**وَأُبْرِئُ الْأَكْمَهَ وَالْأَبْرَصَ وَأُحْيِي الْمَوْتَى بِإِذْنِ اللَّهِ**﴾ [آل عمران: ٤٩] وقال تعالى أيضًا يخاطب المسيح عليه السلام: ﴿**وَإِذْ تَخْلُقُ مِنَ الطِّينِ كَهَيْئَةِ الطَّيْرِ بِإِذْنِي فَتَنْفُخُ فِيهَا فَتَكُونُ طَيْرًا بِإِذْنِي وَتُبْرِئُ الْأَكْمَهَ وَالْأَبْرَصَ بِإِذْنِي**﴾ [المائدة: ١١٠].

وحاول فلاسفة الإغريق أن يتعرفوا على سبب النوم، واختلفت آراؤهم، فمثلاً الفيلسوف إمبيدوكليس Empedocles اعتقد أن الإنسان مكون من أربعة عناصر: الماء والهواء والنار والتراب. وقال: إن عنصر النار إذا انفصل عن جسم الإنسان،

فإنه يدخل فى نوم عميق. ومنذ العصور القديمة حتى العصور الوسطى وما بعدها ظهرت نظريات كثيرة عن أسرار النوم.

وفى القرن الثامن عشر ذكر ألكسندر ستيوارت، أحد علماء وظائف الأعضاء، أن النوم ينشأ من نقص فى الأرواح الحيوانية؛ نتيجة لاستنفادها أثناء نشاط الإنسان أثناء النهار.. وظهر بعد ألكسندر ستيوارت علماء كثيرون، كان لكل منهم نظرية عن أسباب النوم، إلا أنها جميعًا كانت فى مجملها ظنونًا وتخيلات، لا أساس لها من الصحة.

ولم يتقدم العلم فى هذا الموضوع فى القرن التاسع عشر. وكانت أشهر نظرية حينئذ عن سبب النوم أن مستوى الأكسيجين فى الدم يقل أثناء النوم، وهذا هو الذى يؤثر على المخ فيسبب النوم... وهذا اعتقاد غير صحيح.

أما فى القرن العشرين؛ فقد بدأ العلماء يضعون أقدامهم على الطريق الصحيح، عندما اكتشفوا ما يسمى بنظرية «التسمم الذاتى».

## ٢ الإيقاع الزمنى البيولوجى للنوم

يمر الإنسان بحالتى النوم واليقظة كل يوم، ولابد أن وراء ذلك نظامًا محكمًا فى الجهاز العصبى المركزى. ولقد بحث العلماء فى هذا الموضوع طويلاً، حتى اهتدوا أخيرًا إلى أن فى الدماغ مركزًا خاصًّا يتحكم فى حالات النوم واليقظة، فيجعل الإنسان أو الحيوان يستيقظ فى ساعة محددة فى الصباح ـ عند طلوع النهار بضوئه ـ وينام ليلاً فى ساعة معينة ـ عند إقبال الليل بظلامه ـ وتوصلوا إلى أن هذا المركز يعمل عمل الساعة البيولوجية للنوم واليقظة، وأن الإنسان إذا اتبع هذه الساعة البيولوجية، فإنه يتمتع بنوم عميق ومريح أثناء الليل، وبنشاط بدنى وذهنى أثناء النهار، ويحافظ على صحته البدنية والنفسية أيضًا، ويتجنب الكثير من الأمراض؛ وينصح الأطباء بتجنب السهر ليلاً وحرمان أجسادهم من النوم؛ لأنهم لو فعلوا ذلك ما تمتعوا بعد ذلك بنوم مريح، وما استطاعوا أن يستيقظوا صباحًا مبكرين، وإذا استيقظوا شعروا بالخمول والإعياء.

وقد أعطتنا السنة النبوية فى ذلك علمًا، فقد أخرج الإمام ابن ماجه، عن سيّار بن سلامة، عن أبى برزة الأسلمى قال: «**كان رسول الله ﷺ يستحب أن يؤخر صلاة العشاء. وكان يكره النوم قبلها والحديث بعدها**»، والحديث كناية عن كراهية السهر والسمر ليلاً.

وفى رواية عبد الرحمن بن القاسم عن أبيه، عن السيدة عائشة رضى الله عنها قالت: **ما نام رسول الله ﷺ قبل العشاء ولا سمر بعدها**.. و(السمر) قضاء جانب من الليل فى تجاذب أطراف الحديث مع الغير. وأصل (السمر) نور القمر، سمى به حديث الليل؛ لأنهم كانوا يحبون أن يتحدثوا فى نور القمر.

وعن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه قال جَدَب لنا رسول الله ﷺ السمر بعد المساء. يعنى نهانا عنه. لذلك كان الصحابة رضوان الله عليهم لا يسهرون الليل يتحدثون ويتسامرون، بل كانوا ينامون بعد العشاء بوقت قصير، وكانوا يقومون لصلاة الفجر، وينامون بعدها قليلاً، ويقومون من نومهم عند طلوع ضوء النهار، وهم فى قمة الحيوية والنشاط، ذلك لأنهم أعطوا أجسادهم قسطًا وفيرًا من الاسترخاء والنوم.

وصار من الأمور المسلم بصحتها الآن أن فى المخ مركزًا يعمل عمل ساعة بيولوجية Biological Clock يجرى فيها الزمن البيولوجى ـ لأنها تقع فى خلايا المخ ـ وهذه الساعة البيولوجية تحدد ساعة اليقظة وساعة النوم. ويُعرف ذلك الإيقاع الزمنى للنوم واليقظة فى علم الأحياء باسم Circadian Rhythm.

ويحدث ذلك الإيقاع الزمنى فى الأحياء جميعًا بما فيها عالم النبات والحشرات، فتتفتح الزهور فى وقت معين، يتزامن مع نشاط الحشرات الخاصة بتلك الزهور، فتأتى الحشرات وتمتص رحيق تلك الزهور، وهى إذ تفعل ذلك؛ تؤدى مهمة جليلة، فتقوم بعملية تلقيح عضو التأنيث فى الزهرة بحبوب اللقاح المتعلقة بجسد الحشرة.. فكأن الزهرة تستميل الحشرة لإفراز الرحيق، فتأتى الحشرة إليها، ويحدث بذلك تبادل منفعة بين الزهرة والحشرة. وهناك نباتات لا تتفتح زهورها إلا أثناء الليل، ونباتات تتفتح زهورها أثناء النهار، تبعًا لوقت نشاط الحشرات التى تزورها. لذلك فإن استمرار دورة حياة كل من النباتات والحشرات يتوقف على توافق الإيقاع الزمنى لليقظة والنوم كل يوم فى كل منها، ولا شك أن تتابع الليل والنهار له الأهمية القصوى فى ذلك الإيقاع الزمنى، وفى استمرار حياة كل من النبات والحشرات، وفى تنظيم أوقات اليقظة والنوم فى الإنسان وفى الأحياء جميعًا.

ونجد ذلك فى قول الله عز وجل: ﴿**وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ**﴾ [الأنعام: ١٣] (سكن) أى هدأ واستقر. وإذا ذكر السكون فى الليل دل ذلك على النوم.

وذكرت الآية الكريمة (السكون) ولم تذكر الحركة؛ لأن السكون يدل على الحركة، واستهلال الآية الكريمة بكلمة (وله) أى إن كل ما سكن وتحرك، ونام واستيقظ فى الكون هو ملك لله عز وجل. (وله ما سكن) أى له تعالى ما سكن من المخلوقات بعد حركة، فى ليل أو فى نهار. وذَكَر السكون ولم يذكر الحركة؛ لأن السكون فى الغالب نعمة أجلّ من نعمة الحركة؛ لأن فيها تتحقق الراحة والنوم، كما أن المعنى فى الآية الكريمة إشارة علمية إلى أن بعض المخلوقات تسكن وتنام ليلاً، وبعضها الآخر يسكن وينام نهارًا، فذلك قوله تعالى: ﴿**وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ**﴾ ﴿**وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ**﴾ أى هو السميع لكل مسموع وغير مسموع لكم، فهو يسمع كل شىء

حتى وسوسة النَّفْس، وهو العليم بكل معلوم وغير معلوم لكم، جملة وتفصيلاً. والسكون فى الليل أعم من الحركة؛ لأن كل سكون تتبعه حركة، والسكون هو الأصل؛ لأن فى بدء الخلق كان السكون أولاً، ولو كانت الحركة فى الخلق هى الأصل لذكرها، فالسكون أولى بالذكر من الحركة، لذلك جاء ذكر السكون فى الآية ولم تذكر الحركة.

وذكر اختلاف الليل والنهار وتعلقه بكل المخلوقات فى الكون كما قال تعالى: ﴿إِنَّ فِي اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَّقُونَ﴾ [يونس: ٦].

وقال الله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [يونس: ٦٧] نبهت الآية الكريمة على أن النوم أثناء الليل أولى من النوم أثناء النهار، إلا لضرورة، وفى الآية الكريمة نجد العلّة محذوفة، وتقدير القول: هو الذى جعل لكم الليل مظلمًا لتسكنوا فيه، والنهار مبصرًا (أى مضيئًا) لتنشطوا فيه وتتحركوا وتعملوا ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ أى إن فى الجعل المذكور فى الآية، دلالات على قدرة الله تعالى ورحمته بخلقه، لابد للناس أن يسمعوها فى هذه الآيات المتلوّة، ويتأملوا فيها ويتدبروها ويعملوا بمقتضاها.

## أين توجد الساعة البيولوجية بالمخ، وكيف تعمل؟

اكتشف العلماء أنها توجد فى منطقة فى قاع المخ تسمى (تحت المهاد البصرى) Hypothalamus. وقيل إن الغدة الصنوبرية Pineal body التى تفرز الميلاتونين هى التى تسيطر على الساعة البيولوجية للنوم واليقظة.

ويعتقد علماء آخرون أن تتابع الليل والنهار والظلام والضوء على سطح الأرض، هو المؤثر على تلك الساعة البيولوجية؛ لذلك نجد أن وقت اليقظة والنوم فى الإنسان والدواب والنبات يتزامن مع الزمن الجغرافى (الذى فيه الليل والنهار)، وأنه لا يمكن للساعة البيولوجية أن تعمل بدون تأثير الضوء والظلام. لذلك فإن ضبط الساعة البيولوجية محتاج لتتابع الليل والنهار. كما جاء فى الآيات الكريمة التى ذكرناها من قبل [الأنعام ١٣] و[يونس ٦، ٦٧].

وهذه الساعة البيولوجية موجودة، ليست فى مخ الإنسان فحسب، بل وفى

الحشرات والحيوانات أيضًا، فنجد أنواعًا من البعوض تنشط ليلاً وتنام نهارًا وكذلك الصراصير والجرذان، بينما ينشط الذباب نهارًا وينام ليلاً.

## اختلال الساعة البيولوجية فى الإنسان

يحدث ذلك فى السفر بالطائرات النفاثة السريعة وهو ما يسمى Jet lag.

كان الناس فى العصور السابقة يعتقدون أن الزمن على الأرض واحد، بمعنى أن الليل إذا أقبل على بلد، فإنه يكون قد أقبل على العالم كله، وإذا طلع النهار طلع على العالم بأسره.. ومنذ قرنين من الزمان أو ثلاثة على الأكثر؛ أدرك العلماء أن الأرض تدور حول نفسها أمام الشمس، وأن بعض مناطق الأرض تكون فى ليل وبعضها الآخر يكون فى نهار، وأن الزمن الجغرافى يختلف من مكان إلى مكان على الأرض.

فإذا تحدث إنسان تليفونيًا فى القاهرة مثلاً إلى صديق له فى إنجلترا، وفى نفس الوقت تحدث مع صديق له فى الهند؛ علم أن الزمن بالهند بعد الزمن بالقاهرة بأربع ساعات، وأن الزمن بإنجلترا قبل الزمن بالقاهرة بساعتين، إذن «الآن» و«بعد» و«قبل» تحدث للزمن الجغرافى فى نفس الوقت، ولكل منها مكان. فالمكان يحمل زمنه الخاص به الذى يختلف عن الزمن فى مكان آخر على الأرض.

من هنا نفهم أن الناس على سطح الأرض فى أى لحظة من اللحظات بعضهم فى ليل ونوم عميق، وبعضهم فى وقت الضحى أو وقت الظهيرة يعملون، وبعضهم فى وقت الغروب، وقد انصرفوا من أعمالهم عائدين إلى بيوتهم، وجاءت هذه الحقيقة العلمية التى اكتشفت بعد نزول القرآن بأكثر من ألف عام، فى سياق الحديث عن وقوع عذاب الله تعالى بالأرض، ونعلم أن أمر الله تعالى ينزل بغتة، وفى لمح البصر أو أقل، فإذا نزل بالأرض فإنه ينزل فى وقت واحد، فإذا بعضهم فى نوم وبعضهم فى يقظة، كما قال تعالى فى سورة الأعراف:

**﴿أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَى أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ (٩٧) أَوَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَى أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يَلْعَبُونَ﴾** [الأعراف: ٩٧، ٩٨].

والذين يسافرون من الشرق إلى الغرب بطائرات نفاثة يجدون أنهم اخترقوا عدة مناطق زمنية، وكذلك المسافرون من الغرب إلى الشرق، ويصل المسافر إلى

المكان الذى سافر إليه، فإذا هو فى مكان له زمن جغرافى مختلف وغير متوافق مع الزمن البيولوجى الذى يجرى داخل بدنه، ويهيمن على نشاط أجهزة الجسم ومواعيد النوم واليقظة فيه، فمثلاً إذا سافر إنسان بطائرة سريعة من القاهرة إلى نيويورك مثلاً ، وهو معتاد أن ينام فى القاهرة فى العاشرة مساءً كل ليلة، فهو عندما يصل إلى نيويورك يجد أن الساعة العاشرة مساء بتوقيت القاهرة ـ وقت نومه ـ هى الرابعة عصرًا فى نيويورك، فلا ينام، وإن كان يشعر بخمول وفتور، ويضبط ساعته على توقيت نيويورك، فإذا أوى إلى فراشه الساعة العاشرة بتوقيت نيويورك فيكون قد أوى إلى فراشه وينام فى الساعة الرابعة صباحًا بتوقيت القاهرة، فكأنه قضى الليل كله وساعات الصبح الأولى كلها فى يقظة، وإنه نام فى وقت الفجر، أما المسافر إلى الشرق فيحدث له العكس، ويضطر إلى أن ينام قبل الموعد نفسه الذى اعتاد عليه بساعات.

لذلك فالذين يسافرون بالطائرات إلى مسافات بعيدة غربًا أو شرقًا يعانون من إرهاق بدنى ونفسى غامضين يستمر أيامًا، ويحدث نفس الاضطراب فى التزامن بين ساعات النوم وساعات العمل (أى بين الزمنين البيولوجى والجغرافى) فى المجتمعات الصناعية أثناء القيام بأعمال ليلية مما يتعارض مع الساعة البيولوجية داخل الجسم، ومواعيد النوم واليقظة فيها.

# ٣ الميـلاتـونين وتـأثيراتـه فـى الجسـم

ظهرت كثير من النظريات العلمية التى تفسر عملية النوم منها النظرية الكيماوية، والنظرية الهرمونية (البروستاجلاندين والميلاتونين)، والنظرية الروحية.

فما هى النظرية الصحيحة لأسباب النوم ؟... إنها جميعًا صحيحة.

**ما هو الميلاتـونين؟** الميلاتونين هرمون تنتجه الغدة الصنوبرية Pineal body وهى غدة فى حجم نصف حبة الفول، وتقع فى وسط المخ. وتفرز الميلاتونين أثناء الليل؛ لذلك يسمى الميلاتونين أحيانًا (هرمون الظلام أو هرمون الليل).

ومن الملاحظ أن إنتاج الميلاتونين من الغدة الصنوبرية يقل كلما تقدم العمر بالإنسان.

فإذا وصل الإنسان إلى منتصف العمر (٤٠–٥٠ عامًا) يكون مستوى الميلاتونين قد قل إلى النصف عما كان عليه فى العشرينيات من العمر.

## مفعـول الميلاتـونين:

١ ـ يساعد على النوم، وكلما قلت كميته أثناء الليل قلت عدد ساعات النوم. وكلما زادت كميته؛ زادت ساعات النوم. وإذا أوقظ النائم من نومه أثناء الليل؛ حدث اضطراب فى النوم الفسيولوجى، الأمر الذى يؤدى إلى خلل فى إفراز الميلاتونين، فيفرز فى أول النهار مما يؤدى إلى الميل إلى النوم أثناء النهار ـ وقت العمل.

٢ ـ يؤثر الميلاتونين على النشاط الكهربائى فى الجهاز العصبى المركزى. فيكون أكثر توازنًا؛ لذلك قيل إن القدرة الصنوبرية تعمل على توازن الجهاز العصبى المركزى بما تفرزه من الميلاتونين.
ولاحظ العلماء أن مستوى الميلاتونين يكون منخفضًا أثناء الليل، عند مرضى الاكتئاب النفسى وبعض الاضطرابات النفسية الشديدة.

٣ ـ أثناء الشيخوخة يقل إنتاج الميلاتونين من الغدة الصنوبرية، الأمر الذى يؤدى إلى عدم اتزان الجهاز العصبى المركزى، وتسارع عمليات التلف فيه (ضمور المخ، والعته الشيخوخى).

٤ ـ يحمى الميلاتونين الجسم وخلايا المخ من أضرار المؤكسدات: protection Antioxidant فهو من المواد المضادة للأكسدة التى تخلص الجسم من الجزيئات المتفاعلة الخطرة Reactive molecules التى تتكون أثناء عمليات الأيض فى الجسم، ويصاب الجسم بأكثر من مائة مرض بسبب تلك الجزيئات المتفاعلة الخطرة، التى تنتج داخل الجسم، فتصيب خلايا الجسم بالعطب. ومن هذه الأمراض: ابيضاض عدسة العين (الكاتاراكت) ومرض الزهايمر، والشلل الرعاش، والأمراض السرطانية، وعمليات الهدم فى طور الشيخوخة عمومًا.
ويتحمس بعض العلماء لتعاطى أقراص الميلاتونين؛ لتحسين كل هذه الحالات ومقاومتها، إلا أن هذا الأمل مازال بعيدًا؛ لأن للميلاتونين آثارًا جانبية غير مرغوبة، بالإضافة إلى أن الجرعة الطبية المثالية مازالت مجهولة للعلماء.

٥ ـ يعزز الميلاتونين الجهاز المناعى ويقاوم أى تغيرات سرطانية فى خلايا الجسم، وهناك احتمال فى أن انخفاض مستوى الميلاتونين بالجسم يساعد على حدوث تغيرات سرطانية فى الثدى(*).

٦ ـ يسبب ميلاً شديدًا إلى النوم.

## إعطاء الجسم كفايته من النوم ضرورى لصحة الجسم

إن السهر إلى ما بعد منتصف الليل يقلل من كفاءة الجسم ونشاط الذهن فى اليوم التالى، ويمر اليوم والإنسان يعانى عدم التركيز والإرهاق والإحساس بالضيق النفسى. والطلبة الذين يسهرون، قد ينامون فى أثناء الدرس فى اليوم التالى.

وأكثر الطلاب يحتاجون من ٨ إلى ٩ ساعات من النوم الهادئ؛ حتى يقوم الواحد منهم فى الصباح نشيطًا وقويًا ومستعدًّا للتحصيل العلمى فى قاعة الدرس.

## الميلاتونين يجدد الشباب:

تبين بعض الدراسات أن العبادات والخشوع فى الصلاة من أهم عوامل زيادة إفراز الميلاتونين (هرمون الشباب)، الذى يجدد الشباب، ويؤخر حدوث أعراض

(*) البروفيسور جوردون ماكفاى ـ حملة مكافحة السرطان فى كوبنهاجن.

الشيخوخة. إن إنتاج هرمون الميلاتونين لا يحتاج إلى أدوية تساعد على إفرازه، وإنما يحتاج إلى مراعاة هدوء الحالة النفسية، وتجنب العمل ليلاً أو السفر ليلاً، حتى يأخذ الجسم قسطًا كافيًا من النوم.

وأوضح أ.د. مدحت الشامى – استشارى التغذية والميكروبيولوجى فى مصر– أن النوم الهادئ المريح يوفر الأسباب الملائمة لإنتاج الهرمون، وقال: إنه من الضرورى الابتعاد أثناء النوم عن الأجهزة الكهربائية، والموجات الكهرومغناطيسية. كما أنه من الضرورى الإقلاع عن التدخين وعن تناول القهوة والشاى والكاكاو؛ لأن فيها من المواد ما يقلل من إفراز الميلاتونين.

ويمكن أن نعوض نقص الميلاتونين فى الجسم بتناول بعض الأغذية التى تتكون من الذرة والأرز والعدس ودقيق القمح والفستق واللوز والمشمش المجفف والطماطم والموز والجزر، ومنتجات الألبان ولحوم الدجاج.. إن هذه الأغذية تحتوى على حامض أمينى لا يُصنع فى الجسم وهو «التربتوفان»، وهو حامض تحوله الغدة الصنوبرية إلى مادة السيروتونين الذى يتحول إلى ميلاتونين، وثبت أن الضوء الساطع أثناء النهار يؤدى إلى زيادة السيروتونين فى الجسم وبالتالى تحوله الغدة الصنوبرية أثناء النوم إلى ميلاتونين.

## ٤ علاقة الضوء بالنوم

فى معظم الأحوال يكون وقت النوم ليلاً، حين يختفى الضوء ويعم الظلام؛ لأن الظلام ينشط إفراز هرمون النمو، كما ينشط إفراز هرمون الميلاتونين، ولابد من الاستيقاظ قبل طلوع الشمس؛ حتى ينتظم إفراز الميلاتونين، لأن وقوع ضوء الشمس ـ أو أى ضوء ـ على العين يمنع إفراز الميلاتونين. وينصح الأطباء والعلماء بإطفاء المصابيح فى غرفة النوم، أو باستعمال ضوء خافت جدًّا، حتى تهدأ الأعصاب وتسترخى العضلات وينام الإنسان نومًا عميقًا.

ولم يكن السر العلمى فى إطفاء المصابيح فى غرف النوم معروفًا، وكذلك الفائدة العلمية فى أن الضوء يمنع إفراز الميلاتونين، وأن الظلام يزيده. وما عرف ذلك إلا حديثًا، إلا أن الحديث النبوى الشريف أشار إلى هذه الحقيقة من قبل أن يعلم الناس عن مغزاها شيئًا، فقد أخرج الإمام مسلم، وأصحاب السنن، والإمام البخارى، عن عطاء عن جابر بن عبد الله، أن رسول الله ﷺ فى حديث له قال: «**إذا كان جنح الليل ـ أو أمسيتم ـ فكُفّوا صبيانكم، فإن الشياطين تنتشر حينئذ، وأغلقوا الأبواب، واذكروا اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح بابًا مغلقًا، وخمروا آنيتكم، وأطفئوا مصابيحكم**». وأخرج مسلم عن أبى أسامة عن بُريْد، عن أبى بُرْدة، عن أبى موسى، أن رسول الله ﷺ قال: «**إن هذه النار إنما هى عدو لكم. فإذا نمتم فأطفئوها عنكم**».

وأخرج الإمام أحمد عن يزيد، عن نافع، عن ابن عمر رضى الله عنهما، أن رسول الله ﷺ قال: «**النار عدو لكم فاحذروها**»، فكان ابن عمر يتتبع النار فى بيته فيطفئها قبل أن ينام.

وأخرج البخارى عن عطاء، عن جابر، فى رواية أخرى أن رسول الله ﷺ قال: «**أطفئوا المصابيح إذا رقدتم، وغلقوا الأبواب، وخمروا الطعام والشراب**».

وفى الحديث الشريف أوجه كثيرة من العلم منها:

١ ـ أن المصابيح فى غرف النوم تستنفد غاز الأُكسيجين من هواء الغرفة، وهذا يضر النائمين فى الغرفة ضررًا كبيرًا. فهم يتنفسون هواء فقيرًا إلى غاز الأُكسيجين، غنيًّا بغاز ثانى أكسيد الكربون وغاز أول أكسيد الكربون السام

أيضًا، ولا توجد فائدة واحدة من ترك المصابيح مشتعلة فى البيت وغرف النوم ليلاً.

٢ ـ أن المصابيح قد تسبب حرائق بالمنزل، وكم من الحرائق كانت بسبب ترك المصابيح مشتعلة فى البيوت أثناء النوم، أما المصابيح فى المدن اليوم فهى مصابيح كهربائية لا تسبب اشتعال حرائق.

٣ ـ الضوء أثناء النوم يعطل إفراز الميلاتونين، وبالتالى يسبب اضطرابات فى النوم، وعدم إعطاء الجسم حقه من النوم المريح، كما يسبب قلة إفراز هرمون النمو، فيضر بالأطفال والشباب.

٤ ـ إذا لم ينَم الجسم نومًا مريحًا فإنه لا يتخلص من السموم الذاتية التى تجمعت فى الجسم أثناء اليقظة؛ لذلك يقوم من النوم فى الصباح وهو فى كسل وخمول.

٥ ـ الله تعالى جعل الليل وقتًا للنوم، حيث قال تعالى: ﴿**وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا**﴾ [الفرقان: ٤٧].

وقوله تعالى: ﴿**فَالِقُ الإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا**﴾ [الأنعام: ٩٦].

وقوله تعالى: ﴿**هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ**﴾ [يونس: ٦٧].

فالليل وقت السكون والراحة والسبات، وأى ضوء فى غرفة النوم يتعارض مع ذلك.

صفحة ٤٢ بيضاء

# الباب الثالث

١ ـ الأقـــــراص المنـــــومــــــة.

٢ ـ النظريات الحديثة فى أسباب النوم.

٣ ـ ضـــــرورة الـــــنـــــوم.

٤ ـ فترات الـنـوم القصيرة والـطـويـلـة.

صفحة ٤٤ بيضاء

# ١ الأقـــــراص المنـــــومـــــة

كثير من الناس الذين يصيبهم الأرق يستعملون (الأقراص المنومة) لتساعدهم على التغلب على الأرق والدخول فى النوم. ولما كان الأرق يزداد كلما تقدم العمر بالإنسان، فإن أكثر الذين يتناولون الأقراص المنومة هم من كبار السن.

وهناك أسئلة تتعلق بهذه العقاقير، تحتاج إلى إجابات:

١- كيف تعمل هذه الأدوية؟

٢- ما هى مزاياها؟

٣- ما هى مخاطرها وآثارها الجانبية؟

٤- هل تحدث هذه الأقراص نومًا طبيعيًّا؟

إن مشكلة الأرق مشكلة قديمة، وبالتالى فإن كثيرًا من الناس حاولوا محاولات شتى فى الحصول على ما يساعدهم على النوم قبل اختراع الأقراص المنومة، وذلك بواسطة الأعشاب والمواد الطبيعية.

لقد حاولوا استعمال الكحول (الخمور) منذ أقدم العصور، ولكن الخمر كان يحدث فترة قصيرة من النوم غير المريح، تعقبه أعراض مرضية، من قىء وصداع وغير ذلك. وكذلك استعملوا المخدرات كالحشيش والأفيون. وأخيرًا توصل العلماء إلى صناعة الأدوية التى تسبب حالة النوم مثل مادة Chloralhydrate ومادة Paraldehyde التى بدأ استعمالها فى أواخر القرن التاسع عشر..

وكان نجاح العلماء فى صناعة حامض البار بتيوريك سنة ١٨٦٤ ومركبات هذا الحامض التى تسمى Barbiturates ، هو الذى مهد الطريق أمام العلماء إلى صناعة العديد من الأقراص المنومة.

ويقال إن العلماء احتفلوا بتوصلهم إلى صناعة العقار، وتصادف أنه كان يوم الاحتفال بالذكرى السنوية للقديسة بربارا؛ لذلك أطلق اسمها على اسم العقار الجديد (باربتيوريك).

وأدخل العقار الجديد فى العلاج الطبى لحالات الأرق. وبمرور السنوات ظهرت آثار جانبية لذلك العقار. فاتجه العلماء إلى محاولات وتجارب علمية تهدف إلى صنع أقراص منومة أخرى لا تكون فيها الآثار الجانبية السيئة للباربتيورات.

وفى سنة ١٩٥٦، استبشر العلماء خيرًا عندما توصلوا إلى تحضير عقار منوم جديد، وأطلق عليه اسم الثاليدومايد، الذى اكتسب شهرة عظيمة فى شهور معدودات. واعتقد العلماء حينئذ أنه دواء منوم أكثر أمانًا من الباربتيورات.. ولم تنقض إلا خمس سنوات حتى أدرك العلماء أن الدواء الجديد هو كارثة بكل المقاييس. فقد وضعت النسوة اللاتى كن يتناولن الدواء أثناء الحمل أطفالاً مشوهين تشويهًا فظيعًا، فقد كان بعضهم بلا أذرع أو سيقان. وبلغ عددهم نحو عشرة آلاف طفل، بقى نصفهم على قيد الحياة.

## الأقراص المنومة الحديثة:

هى فى حقيقتها مواد مهدئة يطلق عليها اسم Benzo diazepines وشاع استعمال مستحضرات من ذلك العقار، وانتشر فى كل أنحاء العالم. ولم تظهر آثار جانبية سيئة لذلك العقار المهدئ، لذلك نجح فى علاج حالات الأرق. ومن مستحضرات هذا العقار ما أطلقوا عليه اسم فاليوم Valium والليبريم Librium وغيرها وغيرها. وهى أدوية مهدئة تساعد الإنسان المصاب بالأرق على الدخول فى النوم. وهو ليس عقارًا مهدئًا مثاليًّا؛ لأن العقار المهدئ المثالى هو الذى يجلب النوم الطبيعى. ولكن هذا العقار المثالى لا وجود له البتة.

ولاحظ العلماء أن هذا العقار يقلل فترة حركات العيون السريعة، ولما كان نوم وحركات العيون السريعة، لابد أن يطول حتى يكون النوم مريحًا، فإن عقار Valium وأمثاله لا يحقق نومًا مريحًا، ولا يوجد علاج مهدئ أو منوم مثالى حتى الآن.

## كيف تؤدى المواد المنومة عملها؟

كان ذلك سرًّا لا يعلم عنه العلماء شيئًا إلى أن جاء عام ١٩٧٧ عندما اكتشف العلماء أن عقار عائلة الفاليوم والـ Diazepine ، ترتبط بمواقع محددة فى مستقبلات الخلية العصبية. وأثار هذا الاكتشاف اهتمام العلماء، لأنهم سبق أن اكتشفوا منذ سنوات معدودات، ارتباط الأفيونات (مثل المورفين) فى المخ، وكان قد أوصلهم بعد ذلك إلى التعرف على الأفيونات الداخلية التى تصنع فى الدماغ والجهاز العصبى المركزى، والأفيونات الداخلية مواد كيميائية تخفف الألم. وتُعرف باسم الإندورفينات Endorphines ؛ لذلك اعتقد العلماء أن هناك مواد

داخلية ترتبط بمستقبلات مجموعة الـ Diazepines . ويمكن أن تؤدى عملها بوصفها مهدئات طبيعية أو مسببات طبيعية للنوم، وما زال البحث العلمى جاريًا ولم يصل إلى نهايته.

وفى عصرنا هذا اتجه الناس إلى استعمال المستحضرات العشبية، كطب بديل.. وكان الناس يستعملونها منذ آلاف السنين، وربما يعتقد البعض أنها تسبب نومًا طبيعيًا، إلا أن هذا ليس قانونًا عامًّا؛ فهناك من الأعشاب الطبية ما يسبب آثارًا سيئة فى الجسم. ولدى علماء الطب البديل الكثير من الوصفات العشبية لعلاج الأرق، ولا يجب أن تستعمل إلا على يد العلماء المتخصصين.

## ٢ النظريات الحديثة فى أسباب النوم(*)

حتى القرن العشرين لم يتوصل العلماء إلى أى سر حقيقى من أسرار النوم، وكان أشهر ما كتب فى هذا الموضوع:

١ ـ **نظرية متشنيكوف تلميذ باستور:** فى أواخر القرن التاسع عشر.. تقول نظريته: إن النوم يحدث بسبب تراكم نفايات عمليات الأيض فى الدماغ، وهذه النفايات يتخلص الجسم منها بالنوم. وقال: إنه أثناء العمل نهارًا تنشط العضلات، وأعضاء الجسم جميعًا، فيرتفع مستوى أحماض معينة بالدم حتى يصل إلى مستوى لا يعود باستطاعة الجسم احتماله، فيتخلص منه بالنوم، وبذلك ظهرت النظرية الحديثة التى تفسر سبب النوم وهى النظرية الكيماوية أو نظرية التسمم الذاتى.

٢ ـ **النظرية الكيماوية (نظرية التسمم الذاتى):** تقول هذه النظرية: إن أعضاء الجسم تنشط فى العمل أثناء اليقظة بالنهار، فينتج عن ذلك مواد فى الجسم أطلقوا عليها اسم بروتوچين، تسبب الشعور بالميل الشديد إلى النوم، وهذه المواد تتحلل بعملية النوم بواسطة التأكسد.

٣ ـ وإذا صحت هذه النظرية، تصح أيضًا نظرية مشابهة هى (نظرية التسمم الذاتى بحامض اللبنيك) التى تحدث فى الإنسان والدواب أيضًا، إلا أنه لم يظهر حتى الآن ما يؤيد هذه النظرية.

٤ ـ **ظهرت نظرية أخرى:** تقول إن التسمم الذاتى ليس بواسطة حامض اللبنيك، ولكن بواسطة مواد قلوية تسمى لوكومافين، وهذه المواد تؤثر على المراكز العصبية، فتحدث استرخاء عضليًّا وعصبيًّا وخمولاً ينتهى بالنوم؛ وأثناء النوم يتخلص الجسم من تلك المواد، حينئذ يزول الاسترخاء والخمول، ويتجدد النشاط، وتكون اليقظة والرغبة فى العمل. وإذا صدقت هذه النظرية عن النوم فإنها تثبت المشابهة بين النوم والموت. وأن النوم نوع من الموت، إلا أنه موت أصغر.

٥ ـ **نظرية تتعلق بأجهزة المناعة فى الجسم:**

أجريت تجارب معملية على حيوانات (كالكلاب مثلاً) أجهدوها بالحركات

(*) دائرة معارف القرن العشرين لمحمد فريد وجدى.

العضلية العنيفة ولعدة أيام؛ كالجرى مثلاً ساعات طويلة، حتى أصابها التعب الشديد وتم ذبحها، واستخرجوا خلاصة من عضلاتها حقنوا بها حيوانات سليمة مستريحة، فكان تأثيرها مهلكًا، فقد ظهرت عليها علامات الضعف الشديد، ثم ما لبثت أن ماتت بعد ٢٠ ـ ٤٠ ساعة.

وأجروا تجارب أخرى بأن حقنوا حيوانات سليمة مستريحة بكميات أقل لا تكفى لموتها. وكانت النتيجة أن أجهزة المناعة فى أجسام تلك الحيوانات أنتجت مواد حيوية مضادة Antibodies ، واعتقد أصحاب هذه التجارب العلمية أنهم قد توصلوا إلى إنتاج مصلٍ ضد الشعور بالتعب والإرهاق، أو الخمول والميل إلى النوم، وقالوا: إن هذه التجارب أثبتت نظريات (التسمم الذاتى) التى تفسر سبب النوم، وإن النوم الذى يحدث للمرضى المصابين بمرض النوم، يحدث بسبب التسمم الذاتى الذى يحدثه الطفيل المسبب للمرض.

**آخر ما وصل إليه العلماء عن النظرية الكيماوية للنوم فى عصرنا الحالى:**

هو أنه أثناء اليقظة تحدث آلاف العمليات الكيميائية بالجسم تُنتج نفايات كانت مجهولة، إلى أن توصل العلماء فى جامعة هارفارد بأمريكا سنة ١٩٨٢ إلى تحديد التركيب الكيميائى لتلك النفايات، والتى يطلق عليها أحيانًا اسم (مادة النوم الطبيعية) ووجدوا أنها مكونة من أربعة أحماض عضوية:

اثنان منها موجودان بالفعل فى الجسم هما: الجلوتامين والألانين Glutamin and Alanin ، واثنان يوجدان فى البكتريا وهما: حامض داى أمينو بنمليك Diaminopinmelic وحامض الميروميك Muramic acid.

وعندما حقنوا (مادة النوم الطبيعية) هذه فى مجموعة من الأرانب؛ زادت مدة نومها إلى الضعف، وبدون حدوث أى آثار جانبية مثل تلك التى تحدث نتيجة تناول الأدوية المهدئة والأدوية المنومة، فالحيوانات كانت تنام نومًا طبيعيًّا بعد حقنها بتلك المادة.

وتفسير هذه النظرية كالآتى:

الجسم أثناء اليقظة ونشاطه العضلى ينتج نفايات من عمليات الأيض، وهذه النفايات مواد سامة، فهى سموم منومة، تزداد تدريجيًّا فى الدم، وفى السائل الشوكى الدماغى **C.S.F.** وتُحدث الشعور بالتعب والإجهاد والخمول فى الجسم،

ويتخلص الجسم من تلك المواد عن طريق تحللها وتأكسدها أثناء النوم، فيستعيد الجسم نشاطه من جديد ويستيقظ.

وفى سنة ١٩١٣ أجرى علماء فرنسيون تجربة عززت نظرية النوم الكيميائية:

فقد حرموا عددًا من الكلاب من النوم لفترات طويلة، حتى أصيبت بالإعياء الشديد، ثم أخذوا عينات من دمائها، ثم أحضروا كلابًا استيقظت لتوها بعد أن نامت ـ لساعات ـ نومًا جيدًا وصارت فى حيوية ونشاط، وحقنوها بمصل من دم الكلاب المُجهدة التى حرمت من النوم، فوجدوا أنها راحت فى نوم عميق. وثبت من ذلك أن فى دم الكلاب المجهدة والتى حرمت من النوم سمومًا تسبب النوم..

وحديثًا أطلقوا اسمًا جديدًا لسموم النوم هو (المادة المسببة للنوم) S.P.S Sleep Promoting Substance. واعتقدوا أنها المادة المسببة للنوم الطبيعى.

## اكتشاف وجود مواد منومة أخرى تتكون فى المخ:

اكتشف العلماء حديثًا أن الغدة الصنوبرية Pineal body موجودة فى مركز المخ، بين نصفى المخ، وهذه الغدة تفرز هرمون الميلاتونين Melatonin الذى يكون تركيزه عاليًا أثناء النوم، مما يدل على أن له صلة وثيقة بالنوم، ووجدوا أن أى إنسان إذا تناول مقدارًا صغيرًا من الميلاتونين قبيل المغرب شعر برغبة قوية فى النوم بعد العشاء. ولا ندرى هل يؤثر هرمون الميلاتونين تأثيرًا مباشرًا على النوم أم غير مباشر؟

وفى عام ١٩٨٣ اكتشف فريق من الباحثين فى اليابان أن مادة البروستاجلاندين Prostaglandin D2 إذا حقنت مقادير قليلة منها فى مخ فأر؛ فإنه سرعان ما ينام. ومادة البروستاجلاندين تتكون داخل الجسم، وتلعب دورًا هامًّا فى عمليات الالتهابات الميكروبية والحميات، وثبت أن الأدوية التى تقاوم تلك الحالات فى الجسم مثل المضادات الحيوية والأسبرين، تحول دون تكون البروستاجلاندينات فى الجسم،

واكتشف فى جامعة كيوتو فى اليابان أن كمية البروستاجلاندين D2 التى تسبب النوم تماثل مستوى تركيزها فى نسيج المخ، مما يدل على أن لمادة البروستاجلاندين D2 دورًا كبيرًا فى تنظيم عملية النوم.

وثبت أن النوم الذى تسببه تلك العقاقير ليس مماثلاً للنوم الطبيعى، وأن لها آثارًا جانبية سيئة، وإذا كان الأمر كذلك، فإنه يتحتم على الأطباء أن يستخدموا مواد طبيعية ذاتية المنشأ ( أى تتكون داخل الجسم) مثل مادة S.P.S، وإذا حدث هذا فإن علاج الأرق مثلاً يكون علاجًا تعويضيًّا، مثل علاج مرض السكر بحقن المريض بالأنسولين.

إلا أن هذا النوع من العلاج لايزال غير ميسور، فلم يتم التوصل بعد إلى معرفة التركيب الكيميائى الكامل لمادة S.P.S، حتى يمكن استخدامها فى العلاج.

## أهم أسباب النوم مازالت مجهولة:

لا شك أن التجارب التى حدثت عند النوم المغناطيسى منذ أوائل القرن العشرين قد زادت مشكلة فهم أسباب النوم تعقيدًا؛ إذ كيف يحدث لبعض الناس النوم بمجرد التلقين؟! وكيف يحدث ذلك النوم المسمى (النوم المغناطيسى) بدون المادة المسببة للنوم فى مخ النائم؟ إن هذا يدل على أن أهم أسباب النوم مازالت مجهولة(*).

## النظرية الموضعية للنوم:

قبل أن يخترع العلماء التخدير العام عند إجراء العمليات الكبرى، كان الجراحون يجرون عملياتهم الجراحية حتى فى الدماغ دون الاستعانة بالتخدير؛ لأن المواد المخدرة لم تكن معروفة لديهم، ولم يكن فى استطاعتهم إلا إعطاء أولئك المرضى جرعة كبيرة من الخمر تُحدث لهم ما يشبه غيبوبة السُّكْر، ولاحظ الجراحون أن بعض المرضى وهم فى حالة يقظة، يستسلمون فجأة لنوم عميق عندما تمس أدواتهم الجراحية أماكن معينة فى قاع المخ.. فاعتقدوا بوجود مراكز للنوم فى المناطق العميقة قرب قاع المخ.

وكان افتراضهم وجود مركز للنوم افتراضًا معقولاً جدًّا، فالنوم عملية فسيولوجية، شأنها شأن أى عمليات فسيولوجية أخرى بالجسم مثل عمليات التنفس، وضربات القلب والإحساس بالجوع والعطش.. وكل هذه العمليات لها مراكز عصبية موجودة فى المخ، تسيطر على تلك العمليات الفسيولوجية، إذن لابد أن يكون للنوم مركز فى المخ يتحكم فى الدخول فى النوم والخروج منه إلى اليقظة.

(*) انظر «التنويم المغناطيسى» ص ١٧١ فى هذا الكتاب.

واكتشف علماء الفسيولوجى ـ علم وظائف الأعضاء ـ فى أوائل القرن العشرين أن المرضى الذين يموتون نتيجة الالتهاب الدماغى، كانوا يتعرضون قبل وفاتهم لاضطرابات فى النوم، مثل النوم المتواصل. وبعد الوفاة شرَّحوا المخ فوجدوا الإصابة الالتهابية تقع قرب قاع المخ.. فافترضوا وجود مركز النوم فى مخ الإنسان فى تلك المنطقة. وفى عام ١٨٩٠ اكتشف عالم كان يدعى (موتنر) أن (مرض الالتهاب الدماغى النومى) Encephalitis Lethargica يُدخل المريض فى نوم متواصل حتى يتوفى، واكتشف أن هذا المرض يسبب تدميرًا فى المناطق الرمادية حول (بطينات الدماغ). واكتشف عالم آخر فى أوائل القرن العشرين أن الإصابة بذلك المرض تقع فى النواة الحمراء فى أحد جانبى الدماغ، وامتدت إلى منطقة تحت المهاد البصرى Hypothalamus التى تقع فى قاع المخ.

وكان أكثر المتحمسين لفكرة مركز النوم فى قاع المخ العالم السويسرى بوجابرت، وأثبتها بكثير من التجارب العلمية، واستطاع أن يصل إلى تلك المناطق بواسطة أسلاك غرسها فيها. وكان إذا بعث تيارًا كهربائيًّا إلى تلك المناطق؛ ينام الحيوان الذى وضعه تحت التجربة.

والاعتقاد السائد الآن بين العلماء أن النوم يحدث نتيجة نشاط كيماوى ونشاط موضعى فى المخ.

وثبت فى الأربعينيات من القرن العشرين أن فى جذع المخ شبكة واسعة من الخلايا العصبية، تُعرف باسم Reticular Formation أى «التكوين الشبكى». واكتُشف أن تنبيه الجزء الخلفى منها يُحدث حالة من النوم العميق، بينما تنبيه الجزء الأمامى منها يُحدث يقظة.

وظهرت بعد ذلك دراسات كثيرة ومعقدة تشير إلى أن مادة السيتروتونين تلعب دورًا هامًّا فى تنظيم عملية النوم، وإذا كان ذلك صحيحًا، فإن إيقاف عمليات تكوين السيروتونين يوقف النوم، وإن تنشيط عمليات تكوين السيروتونين يحدث نومًا لفترة طويلة، إلا أن أسرار مراكز النوم واليقظة بالمخ والمواد المؤثرة فيها مازال يحيطها الغموض.

إن النوم حالة إيجابية وليست سلبية، ولها علاقات مباشرة مع حالة اليقظة.

ولكن أيهما أسبق فى الإنسان، النوم أم اليقظة؟ لا شك أن النوم هو الأسبق والأصل فى الإنسان، وأن اليقظة حالة ثانوية، فالإنسان فى بدء خلقه كان جنينًا

فى حالة نوم فى بطن أمه، ولو اجتهد العلماء فى دراسة أسرار حالتى النوم واليقظة لوقفوا على أسرار كثيرة:

فالإنسان الحقيقى ذات إنسانية لا مادية، تركب الجسد المادى فى الحياة الدنيا. وإذا مات الجسد المادى يعود إلى التراب الذى خلق منه، وتعود الذات الإنسانية (الروح والنفس والعقل) إلى عالمها العلوى، حيث تحيا حياة أرقى من الحياة الدنيا.. ونفهم من الحديث النبوى الشريف أسرارًا أخرى من أسرار النوم وهى أن للروح علاقة وثيقة بالنوم. فالإنسان النائم يدخل فى عالم الأرواح، ويبتعد تمامًا عن الحياة الدنيا. ويدخل فى ظاهرة الأحلام ويعيشها، حتى إن قوة الحس بالعالم اللامادى تزداد أثناء النوم، وفى ذلك الدليل على أن العقل يصاحب الروح ولا ينفصل عنها حتى أثناء النوم. ولا شك أن الأنبياء عليهم السلام كانت أعينهم تنام، وكذلك حواسهم، أما عقولهم فكانت حاضرة ومتألقة وفى قمة النشاط.. وهذه الحقيقة العلمية تفسر لنا الحديث النبوى الشريف الذى أخرجه الإمام أحمد عن سفيان بن عمرو، عن كريب، عن ابن عباس قال: إن النبى ﷺ لما صلى ركعتى الفجر اضطجع ونام. فكنا نقول لعمرو: إن رسول الله ﷺ قال: «**تنام عيناى ولا ينام قلبى**».

■ وأخرج الإمام مسلم عن مالك عن سعيد بن أبى سعيد المَقْبُرى، عن أبى سلمة بن عبد الرحمن أنه سأل السيدة عائشة رضى الله عنها: كيف كانت صلاة النبى ﷺ فى رمضان؟ قالت: ما كان رسول الله ﷺ يزيد فى رمضان ولا فى غيره عن إحدى عشرة.

وقالت: قلت يا رسول الله، أتنام قبل أن توتر. قال: «**يا عائشة إن عينى تنام ولا ينام قلبى**».

وقال الإمام النووى: هذا من خصائص الأنبياء جميعًا.

(والقلب) كناية عن العقل. فكأن الحديث النبوى الشريف يقول: ينام الجسم وحواسه ولا ينام العقل؛ لأنه يصاحب الروح.

# ٣ ضــــرورة الــــنــــوم

تتعاقب حالتا النوم واليقظة فى دورة مستمرة، وكأن بالجهاز العصبى المركزى ساعة بيولوجية، تؤثر على أعضاء الجسم جميعًا؛ لذلك ينام الإنسان فى ساعة معينة، ويستيقظ من نومه فى ساعة معينة دون أن يوقظه أحد.

ويتزامن كل من الزمن البيولوجى مع الزمن الجغرافى؛ لذلك يجد الإنسان النوم الطبيعى له ليلاً، واليقظة والنشاط للعمل يكون نهارًا. ويقول الله عز وجل:

﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لأُولِي الأَلْبَابِ﴾ [آل عمران: ١٩٠].

ويقول تعالى أيضًا: ﴿أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾ [النحل:٨٦].

ونظير ذلك قوله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾ [غافر: ٦١].

والنهار مبصرًا أى مضيئًا، وهذه وسيلة إلى الحصول على متطلبات الإنسان.

ويقول تعالى أيضًا: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [يونس: ٦٧].

ومن معانى هذه الآيات الكريمة أن الله تعالى جعل الليل ليزيل التعب والإرهاق بالنوم والسكون فيه، وجعل النهار مبصرًا أى مضيئًا لتهتدوا به فى حوائجكم بالإبصار. والمبصر هو الإنسان الذى يبصر، والنهار يُبصَر فيه، وإنما جعله مبصرًا، على طريق نقل الاسم من السبب إلى المسبب. وهذا من الأساليب البلاغية فى اللغة.

وقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ﴾ يدل على أن الله تعالى ما خلقه إلا لأجل هذا الهدف، ويختلف الناس فى سرعة دخولهم فى النوم، وسرعة خروجهم إلى اليقظة، حتى إن بعض الباحثين فى مسألة النوم، اكتشفوا أن الذين ينامون ساعات قليلة، يتمتعون بالنوم العميق أكثر من بعض الذين ينامون ساعات طويلة.. والعبرة فى سرعة الدخول فى النوم وسرعة الخروج منه. فإذا

كانت سرعة الدخول فى النوم تستغرق وقتًا طويلاً، فإن فترة النوم العميق تقل، والعكس صحيح.

ولا يستطيع الإنسان مقاومة الرغبة فى النوم إذا حان وقت النوم، وأجريت العديد من التجارب على العديد من الشبان الأصحاء لمعرفة مدى قدرتهم على مقاومة النوم، وكانت نتائج هذه التجارب تدل على أن الإنسان صحيح الجسم، لا يستطيع مغالبة النوم أيامًا قلائل، وإذا حرم من النوم اضطرارًا، فإنه يقع فى نوم عميق، ولو فى أى مكان، ولو كان فى قارعة الطريق، ولو كان تحت أشعة الشمس الحارقة، ولو كان سائقًا لسيارة أو شاحنة، تسير بسرعة !! والنتيجة المحتمة حوادث السيارات التى تحدث على الطرقات.

وأظهرت دراسات أجريت فى جامعة فلوريدا، أن الشباب أقدر على احتمال الحرمان من النوم من الكبار. كما أظهرت تجارب أخرى أن المحرومين من النوم ـ من الرجال والنساء ـ يأكلون بشراهة كبيرة.

وأظهرت التجارب أن الإنسان إذا حرم من النوم ثلاثة أيام متوالية؛ فإنه يصاب بإرهاق شديد، وفقدان القدرة على الاتزان البدنى، وفقدان القدرة على التفكير، ولا يفهم معنى كلام المتحدثين إليه.

وإذا حرم الإنسان من النوم أربعة أيام متوالية؛ فإنه يفقد الإحساس بالمكان الذى هو فيه وبالمجتمع من حوله، وتضطرب فيه الأحاسيس المختلفة، وتحدث له هلاوس سمعية وهلاوس بصرية، وهلاوس فى الحواس الأخرى، وإذا حرم من النوم خمسة أيام متوالية، فإنه يفقد وظيفة الجهاز الحركى، والنطق بالكلمات.. ويفقد الإحساس بهويته.. وسرعان ما تحدث له حالة تشبه حالة الفصام.. ويشك فى كل من حوله أنهم يريدون قتله أو إيذاءه، وإذا حرم من النوم أكثر من ذلك دخل فى غيبوبة الموت.

من هذه التجارب تأكد أن الإنسان يحتاج إلى النوم حاجة قصوى.. ولا تستمر حياته بدون النوم، وكان من الوسائل المتبعة فى سجون العصور الوسطى حرمان بعض السجناء من النوم أيامًا متعاقبة، فكانوا يربطون أرجلهم بسلاسل حديدية، يحركونها بعنف بين دقيقة وأخرى، مما يسبب إزعاجًا مستمرًّا للسجين، إلى أن ينهار السجين تمامًا، بدنيًّا ونفسيًّا، ويخضع لما يأمرونه به؛ فالحرمان من النوم أشد أنواع العذاب للإنسان.

ويتحمل الإنسان الحرمان من الطعام والشراب أيامًا، ولكنه لا يتحمل الحرمان من النوم، ولقد أشار الحديث النبوى الشريف إلى هذه الحقيقة العلمية؛ فقد روى الإمامان البخارى ومسلم، عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**السفر قطعة من العذاب، يمنع الإنسان نومه وطعامه وشرابه**».

وفى الحديث النبوى الشريف إعجاز علمى واضح فى تقديم العذاب فى الحرمان من النوم، على العذاب من الحرمان من الطعام والشراب.

إن حاجة الإنسان إلى النوم ملحة جدًّا وضرورية للغاية، ولو استطاع أن يقاوم الرغبة فى النوم فإن مقاومته لن تطول أيامًا قلائل، ويروح فى النوم فى أى مكان. ولو افترضنا أن إنسانًا كان يسير على أرض مغطاة بالجليد، وقاوم الرغبة فى النوم أيامًا، فسوف يأتى عليه وقت قريب جدًّا، يسقط فيه ويروح فى سُبات عميق.. إلى هذا الحد الكبير تبلغ حاجة الإنسان إلى النوم. من هذا ندرك أن النوم من نعم الله على عباده، ورحمته بهم. يقول الله تعالى: ﴿**وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾ [القصص: ٧٣].

نلاحظ أن الله تعالى أسند السكن للإنسان فى الليل والنهار فى سورة القصص، وأسند النوم إليه فى الليل والنهار أيضًا فى سورة الروم، أى إن الإنسان يجد النوم والسكينة فى الليل أو النهار، وهذه إشارة إلى أن رحمة الله تعالى تتسع لكل الناس فى مختلف أعمالهم وأحوالهم، فبعض الناس فى عمل أثناء الليل وينامون أثناء النهار، كرجال الحراسة ليلاً ورجال المستشفيات والأطباء والممرضات فى العمل الليلى، ومثل هؤلاء كثير. ومعظم الناس قد يعمل ليلاً وينام نهارًا وقد يعمل نهارًا وينام ليلاً، فذلك قول الله عز وجل: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ**﴾ [الروم: ٢٣]، وقوله تعالى: ﴿**وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ**﴾ [القصص: ٧٣].

وسواء كان النوم فى ليل أو نهار فهو نعمة ورحمة من الله تعالى لعباده.

ويقول الله عز وجل: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ**﴾ [الروم: ٢٣].

قوله تعالى: ﴿**وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ**﴾ معطوف على الليل والنهار، إشارة إلى أن بعض الناس يبتغون فضل الله من الرزق نهارًا، وبعض الناس يبتغون فضل الله من الرزق ليلاً، وعقبت الآية بالقول: ﴿**إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ**﴾.

قيل فى التفسير: إنه سماع تفهم وتدبر، وقيل فى آخر: أى يسمعون الحق فيتبعونه، ويسمعون الوعظ فيخافونه، وفى آخر: المعنى إن فى ذلك لآية لقوم يسمعون القرآن فيصدقونه، وهذا تفسير لبعض المعانى فى الآية الكريمة، إلا أن المعنى فى الآية الكريمة يتسع لأكثر من هذا، ونحن الآن نعلم أن كل حواس الجسم تنام أثناء الليل إلا حاسة السمع فإنها تقل ولا تنام تمامًا، فالأذن لا تُقفل ولا تُغمض، فالأذنان مفتوحتان أثناء اليقظة وأثناء النوم على سواء، فالإنسان يسمع ليلاً ونهارًا، نائمًا ويقظًا، إلا أن السمع فى اليقظة أكثر منه فى النوم، فحاسة السمع هى الحاسة الوحيدة فى الجسم التى تعمل فى الجسم أثناء نومه، فهى الحارس الوحيد أثناء النوم، فإذا اقترب من النائم عدو له وهو نائم، فلا يدرك اقترابه منه إلا بواسطة السمع، ولما كان الحديث فى الآية الكريمة عن النوم فى قوله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ﴾. فكان أنسب تعقيب للآية الكريمة بيان آية الله تعالى فى النوم، لمن خلق الله تعالى فيه حاسة السمع التى تعمل أثناء النوم فقال: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾.

وذكر الله عز وجل ذلك أيضًا فى سورتى يونس والقصص، ويقول الله عز وجل: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [يونس: ٦٧].

ويقول الله تعالى: ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ﴾ [القصص: ٧١].

إلا أن الإنسان أثناء النهار تكون حاسة البصر حارسه وخط دفاعه أكثر من أى حاسة أخرى؛ لذلك عند ذكر النهار عقب فى الآية الكريمة بذكر البصر فى قوله تعالى فى سورة القصص: ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِلَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾.

## ٤ فترات النوم القصيرة والطويلة

بعض الناس لا ينامون إلا فترات قصيرة، ولا ينامون ساعات طويلة مثل كثير من الناس. ومن الذين كانوا ينامون فترات قصيرة: نابليون، وتوماس أديسون مخترع المصباح الكهربائى، والسياسى الإنجليزى ونستون تشرشل، وشخصيات أخرى.

أما نابليون فكان ينام فترات قصيرة جدًّا، وكان يأوى إلى فراشه فى منتصف الليل وينام حتى الثانية صباحًا ويستيقظ، ويظل يعمل فى مكتبه إلى الخامسة صباحًا، ثم ينام ساعتين فقط ويستيقظ فى السابعة صباحًا. ويحكى أنه فى معركة ووترلو كان ينام بين طلقة مدفع وطلقة أخرى !

أما توماس أديسون فكان ينام لفترات قصيرة من ٤ ـ ٦ ساعات كل ليلة، أما ونستون تشرشل فكان يواصل عمله حتى الثالثة أو الرابعة صباحًا ثم ينام أربع ساعات ـ إلى الثامنة صباحًا ـ وكان ينام ساعتين بعد الظهر أى إنه كان ينام من ٤ إلى ٦ ساعات كل يوم، أما ألبرت أينشتاين Albert Einstein أشهر علماء الفيزياء فى العصر الحديث؛ فكان من أصحاب فترات النوم الطويلة؛ حيث كان ينام عشر ساعات متصلة كل ليلة!

وذكر باحثان هما هنرى جونز وأيان أوزوالد أن رجلين من الأصحاء فى أستراليا كانا لا ينامان أكثر من ثلاث ساعات كل أربع وعشرين ساعة، وتوجد حالات أكثر عجبًا كتب عنها الباحث الإنجليزى راى ميديس أن ممرضة إنجليزية فى السبعين من عمرها زعمت أنها لم تنَم فى حياتها أكثر من ساعة واحدة كل يوم، وأن ذلك النوم القصير كان كافيًا جدًّا لتجديد نشاطها، وذكرت الدراسات أن معظم الناس ينامون فترات تتراوح ما بين ٧ و٩ ساعات كل ليلة.. وأن نسبة ضئيلة من الناس ينامون ٤ ساعات فأقل أو ٩ ساعات فأكثر.

أما الأطفال فينامون ساعات أطول تمتد إلى اثنتين وعشرين ساعة عقب الولادة، من ٩ إلى ١٥ ساعة فى الخامسة من العمر.. وتقل ساعات النوم كلما زاد العمر.

وتوصلت عالمة علم وظائف الأعضاء والمتخصصة فى النوم وهى أستاذة

فرنسية تدعى أوديل بنوا، توصلت إلى حقيقة عجيبة وهى أن أصحاب فترات النوم القصيرة يقضون فترة من النوم العميق أطول مما يقضى أصحاب فترات النوم الطويل!

وأظهرت دراسات علمية متعددة أن أصحاب فترات النوم القصيرة والطويلة على السواء كانوا يموتون بمعدلات أكبر بسبب أمراض القلب. وأن أدنى معدل للوفيات كان من الناس الذين تمتد فترة نومهم إلى سبع ساعات، إلا أن هناك عوامل أخرى لها تأثير كبير، فمثلاً ثبت أن معدل الوفيات بين من يتعاطون الأقراص المنومة كان ضعف معدل الوفيات عند من لا يتناولون تلك الحبوب.

ولا شك أن النوم يُحدث تأثيرًا مفيدًا للإنسان فى صحة الجسم والصحة النفسية على السواء، كما قال تعالى: ﴿**وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾ [القصص: ٧٣].

وتبقى الحقيقة فى أكثر الناس:أن الإكثار من النوم إلى حد كبير، والإقلال منه إلى حد كبير، كلاهما ضارٌّ بصحة الإنسان.

وتختلف فترات النوم طولاً باختلاف عمر الإنسان، فالطفل حديث الولادة ينام اثنتين وعشرين ساعة كل يوم، ويستيقظ ساعتين فقط، ولا يتعود الطفل النوم ليلاً والاستيقاظ نهارًا إلا فيما بعد، وتقل فترة النوم تدريجيًّا مع تقدم العمر، ففى أوائل الشباب تصير فترة النوم اللازمة للجسم نحو ثمانى ساعات يوميًّا، وفى الشيخوخة تقل ساعات النوم إلى أقل من ست ساعات، أما فى الشيخوخة المتأخرة فتطول فترة النوم تدريجيًّا حتى تتساوى مع طول فترة النوم أثناء الطفولة، ونذكر قول الله عز وجل: ﴿**وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلاَ يَعْقِلُونَ**﴾ [يس: ٦٨].

صفحة ٦٠ بيضاء

# الباب الرابع

١ ـ مـــــــراحــــــل الـــــــنـــــــوم.

٢ ـ النوم علاج للقلق النفسى والتوتر العصبى.

٣ ـ عـلاقـة الـروح بـالجسـم أثـنـاء الـنـوم.

٤ ـ الـــــنـــــوم (الموت الأصـــــغـــــر).

صفحة ٦٢ بيضاء

# ١ مراحل النوم

لم تبدأ الدراسات العلمية لظاهرة النوم إلا حديثًا، خلافًا لحالة اليقظة التى يستطيع الإنسان فيها أن يمد الباحث بالمعلومات، ولا يمد النائم الباحث بأى معلومات، إلا ما يلاحظه الباحث فى النائم من تغيرات فى حرارة الجسم، وسرعة النبض، وسرعة التنفس.

ومن أوائل العلماء الذين بحثوا فى النوم، عالم ألمانى يدعى كول شيتر، وكان أستاذًا لعلم وظائف الأعضاء فى ألمانيا فى القرن التاسع عشر، واستطاع أن يثبت أن النوم يكون أشد عمقًا فى الساعات الثلاث الأولى من النوم، ثم يقل عمقًا بعد ذلك.

وما إن جاء القرن العشرون حتى اتسعت دراسة أسرار النوم، بعد اختراع جهاز رسم المخ الكهربائى الذى توصل إليه عالم ألمانى أيضًا يدعى هانز بيرجر.

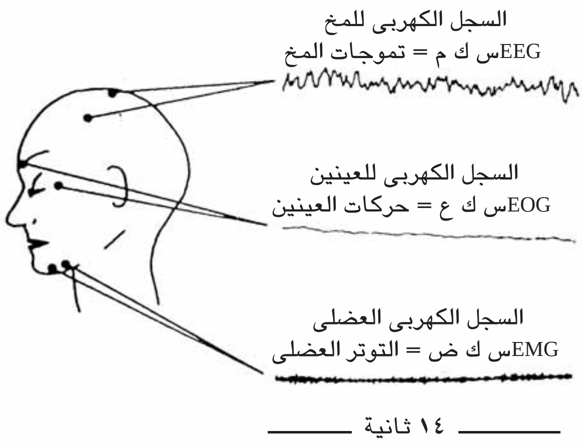
ويعمل الجهاز العصبى بالجهد الكهربائى، شأنه شأن القلب والعضلات وأعضاء الجسم المختلفة؛ لذلك يمكن معرفة نشاط الجهاز العصبى فى حالتى اليقظة والنوم بالرسم الكهربائى للمخ والعينين والعضلات.

## الرسم الكهربائى:

فى العشرينيات من القرن العشرين اخترع العالم الألمانى هانز بيرجر آلة تسجل الموجات الكهربائية التى تحدث فى المخ، وفى العينين، وفى عضلات الجسم. وكان اختراعًا عبقريًّا، إلا أنه لم يقابل بما يستحقه من اهتمام.. حتى جاء عام ١٩٣٤ عندما أدرك العالمان أدريان وماتيوس - وهما من أساتذة علم وظائف الأعضاء - أهمية اختراع هانز بيرجر.. وبذلك تأكد للجميع أن الرسام الكهربائى اختراع هام ومدهش؛ يمكن بواسطته أن يكتشف العلماء الكثير من أسرار نشاط المخ فى حالتى النوم واليقظة.

كشف الرسام الكهربائى للمخ أن الإنسان عندما ينام تتغير (موجات ألفا) المنتظمة، وهى تُسجل كرسم بيانى على شريط خاص بالجهاز، تلك الموجات

تجرى بسرعة عشر موجات فى الثانية الواحدة فى حالة اليقظة، إلا أنها تختفى فى حالة النوم، ويحل محلها موجات صغيرة وسريعة ـ وعندما يصير النوم فى مرحلة أعمق، تتغير تلك الموجات إلى موجات أكبر وأبطأ. وبواسطة تلك الموجات استطاع العلماء أن يقسموا النوم إلى خمس مراحل:




التموجات الكهربية تزودنا بالمعلومات عن النوم. أما س ك م ( EEG) فإنه سجل التموجات الكهربية للمخ؛ وأما س ك ع ( EOG) فهو سجل للتيارات الكهربية الصادرة عن حركات العينين؛ وأما س ك ض (EMG ) فهو سجل للتيارات التى تبين مستوى التوتر العضلى.

**المرحلة الأولى من النوم:**

هى المرحلة الانتقالية بين اليقظة والنوم.. تختفى موجات ألفا وتحل محلها موجات سريعة وصغيرة. كما يسجل الجهاز موجات غير منتظمة تدل على أن العينين لا تزالان تتحركان. كما يسجل الجهاز موجات سريعة تدل على توتر العضلات.

**المرحلة الثانية من النوم:** يسجل الجهاز موجات أكبر قليلاً، تتداخل معها بعض التموجات السريعة، ويقل التوتر العضلى إلا أن النائم يتقلب من جنب إلى جنب، أما حركات العيون فتكون قد هدأت وسكنت، وعندما يدخل الإنسان فى المرحلة الثانية يكون قد دخل فى النوم الفعلى. والمرحلة الثانية من النوم هى أطول مراحل النوم؛ إذ إنها تستغرق وقتًا يزيد على نصف الوقت الكلى الذى يستغرقه النوم بكل مراحله. وهذا من إعجاز الخلق؛ لأن النائم أثناء هذه المرحلة يتقلب فى فراشه من جنب إلى جنب، وبذلك يستريح جلد الجسم، ولا تحدث ضغوط الفراش على جنب واحد من الجسم فقط إلا فى وقت قصير أثناء النوم.

**المرحلة الثالثة من النوم:** وفيها يزداد النوم عمقًا، ويسجل رسام المخ الكهربائى مع الموجات السابقة موجات أكثر اتساعًا وارتفاعًا وأكثر بطئًا من كل الموجات السابقة، وتسمى موجات «دلتا»، وهى من ١ ـ ٤ فى الثانية الواحدة، وهذه الموجات تشغل أقل من نصف الموجات.

**المرحلة الرابعة من النوم:** فيها تزداد موجات «دلتا» عددًا، فتصير أكثر من نصف عدد الموجات، ويكون النوم فى هذه المرحلة عميقًا، فإذا زاد عدد موجات «دلتا» عن نصف عدد الموجات، فإن هذا يدل على أن النائم دخل فى المرحلة الرابعة من النوم.

**المرحلة الخامسة من النوم:** فيها يختفى التوتر العضلى تمامًا، وتصير الموجات صغيرة وسريعة، ويسجل رسام المخ الكهربائى أيضًا حركات العيون السريعة، وهى فترة لا تدوم أكثر من دقائق معدودات، ثم يعود النائم إلى المرحلة الثانية، ثم إلى الثالثة ثم إلى الرابعة.. وهكذا يدخل النائم فى دورة أخرى وأخرى، وقد تحدث للنائم أربع أو خمس دورات من النوم فى ليلة واحدة.

وقد استحوذت ظاهرة حركات العيون السريعة على اهتمام العلماء، حتى إن بعض العلماء يقسّمون النوم إلى قسمين: قسم يحتوى على المراحل الأربع الأولى، ويسمونه «نوم انعدام حركات العيون السريعة»، ويستغرق هذا القسم نحو تسعين دقيقة.

وقسم آخر، هو المرحلة الخامسة من النوم، ويسمونه «نوم حركات العيون السريعة» ويستغرق دقائق معدودات فقط.

ويجدر بالذكر أن المراحل الأربع الأولى، يصاحبها توتر عضلى يزيد وينقص؛ لذلك يتقلب الجسم فى الفراش، وهى مراحل يتبع بعضها بعضًا من غير حدود فاصلة ومحددة بينها، أما فى المرحلة الخامسة ـ مرحلة نوم حركات العيون السريعة ـ فيختفى تمامًا التوتر العضلى.

وفى سنة ١٩٥٢ اهتم العلماء بالموجات البطيئة التى يسجلها الرسام الكهربائى والتى تدل على دوران العينين فى بداية النوم، الأمر الذى دعا العلماء إلى استعمال رسام المخ الكهربائى فى تسجيل حركات العينين أثناء النوم، ودهش العلماء عندما شاهدوا تغيرات فى حركات العينين كلما ازداد النوم عمقًا، ولاحظوا مرحلة حركات العيون السريعة، وعندما أيقظوا النائم أثناء هذه المرحلة سألوا النائم فقال: إنه كان فى حلم من الأحلام. فإدراك العلماء أن حركة العيون السريعة هذه تحدث فقط فى مرحلة الأحلام، إلا أن بعض العلماء يعتقد أن الأحلام تقع خارج مرحلة حركة العيون السريعة، مما يدل على أن الارتباط بين نوم الحركات السريعة للعينين وبين الأحلام ليس وثيقًا تمامًا؛ لذلك فإن سر حركة العيون السريعة مازال غامضًا ولم تكتشف أسراره بعد.

## مرحلة حركات العيون السريعة:

كان العالم الروسى ناثانيال كلايتمان، رائد الأبحاث العلمية فى أسرار النوم فى سنة ١٩٢٠ هاجر من وطنه روسيا إلى شيكاغو واستقر فيها، وهناك عكف على البحث العلمى، ونشر كتابه (النوم واليقظة) عام ١٩٣٩، وأعاد تنقيحه سنة ١٩٦٣. وكان من أهم المراجع العلمية عن النوم فى القرن العشرين، وحتى الآن.

ومنذ سنة ١٩٥٢ اهتم كلايتمان بمرحلة حركات العيون أثناء النوم، وكلف أحد تلامذته وهو يوجين أزونسكى بدراسة هذه الظاهرة. وحركات العيون السريعة أثناء النوم يمكن تسجيلها بواسطة وضع الأقطاب الكهربائية على جلد الوجه بالقرب من العينين، وفوجئ أزونسكى أن المفحوصين من الناس ـ بعد أن استسلموا للنوم ـ حدثت لهم تغيرات مفاجئة فى التسجيل الكهربائى للعينين، تدل على حدوث حركات سريعة جدًّا للعينين. ولم يصدق كلايتمان هذه النتائج من أول وهلة، إلا أنه بعد ملاحظة الناس النائمين تحت الفحص، وجد أن هناك مراحل تتحرك فيها العيون حركات سريعة جدًّا، ورأى بنفسه العيون تتحرك فى محاجرها بسرعة كبيرة ومفاجئة تحت الجفون المغمضة.

وبزغ نجم وليام ديمنت، وهو أحد تلامذة كلايتمان، وصار أحد الرواد الكبار فى البحث العلمى فى مرحلة النوم فى العصر الحديث. وكان هو الذى اكتشف أن مرحلة العيون السريعة هى مرحلة الأحلام، فقد أيقظ عددًا من المفحوصين أثناء مرحلة العيون السريعة، وسألهم، فقالوا: إنهم كانوا يمرون بحلم من الأحلام. هنالك تأكد له أن حركات العيون السريعة ليست مجرد ظاهرة عابرة، ولكنها طور هام من أطوار النوم الطبيعى. ولاحظ العلماء من التسجيل الكهربائى لعضلات الجسم، أنه يشير إلى أن مستوى التوتر العضلى أثناء النوم يختلف فى كل مرحلة من النوم عنه فى المرحلة الأخرى.

فى مرحلة الأحلام (مرحلة حركة العيون السريعة) يصير التنفس غير منتظم. وتحدث حركة انتصاب القضيب فى الذكور. وقد تم اكتشافها سنة ١٩٤٠. ولكنها لم تدرس دراسة كافية إلا بعد اكتشاف نوم الحركات السريعة للعينين. ويوجد جهاز لقياس درجة انتصاب القضيب، فى الوقت نفسه الذى يرصد فيه رسم الدماغ الكهربائى .

وحركات انتصاب القضيب فى المرحلة الخامسة من النوم تحدث للذكور فى جميع الأعمار، الكبار والأطفال، حتى فى الأطفال الصغار، والأطفال الرضع. رسم درجة انتصاب القضيب يستخدم فى الطب الإكلينيكى فى تشخيص حالات العجز الجنسى، وهل هو نتيجة مرض عضوى (مرض بالأعصاب) التى تغذى القضيب، أو إلى أسباب نفسيه.

والأسباب النفسية التى تؤدى إلى عدم انتصاب القضيب والعجز الجنسى كثيرة منها سلسلة انعكاسات نفسية، تتداخل مع بعضها البعض تؤدى فى النهاية إلى العجز الجنسى. والقلق من أهم تلك الانعكاسات، وتعتبر الأيام الأولى فى الزواج من مقدمة الأسباب التى تؤدى إلى العجز الجنسى. فالزوج فى أول تجربة له يكون قلقًا، وقد لا تكون له خبرة سابقة بالاتصال الجنسى، لذلك يحدث له اضطراب نفسى وقلق، يؤديان إلى عدم القدرة على الانتصاب، وفى المناسبة التالية للاتصال الجنسى، يتقدم الرجل إلى الموقف الجنسى وهو محمل بالقلق النفسى، وفقدان الثقة بالنفس من فشله فى المرة الأولى.. ويتراكم القلق، وذلك يدفع إلى مزيد من الفشل فى الانتصاب ومزيد من العجز الجنسى. وفى النهاية، يعتقد الرجل أنه ليس طبيعيًّا، وأنه عاجز جنسيًّا.

فالعجز الجنسى وعدم القدرة على انتصاب القضيب، قد يكون مرضًا عضويًّا، وقد يكون راجعًا إلى الأسباب النفسية التى ذكرناها. وهذا النوع من العجز الجنسى لا يمنع من وقوع الانتصاب أثناء النوم. أما العجز الجنسى بسبب مرض عضوى، فلا يحدث له انتصاب أثناء النوم.

## ٢ النوم علاج للقلق النفسى والتوتر العصبى

يقول بعض الباحثين: إن النوم يساعد على الشفاء من كثير من الأمراض، ويقلل أيضًا من مضاعفات المرض، فمعظم المرضى - بأى مرض - ينصحهم الأطباء بالراحة التامة وملازمة الفراش، كما أن النوم علاج للقلق والانفعال النفسى والتوتر العصبى، فإذا أصيب أى إنسان بالانفعال والتوتر العصبى، وتوجه إلى الفراش وراح فى فترة من النعاس، فإنه إذا استيقظ يكون أكثر طمأنينة وارتياحًا، وأهدأ بالاً منه قبل نومه.

ومن ذلك ندرك المغزى العلمى فى النعاس الذى أغشاه الله على جنود المسلمين فى موقعة بدر، وموقعة أحد.

يحدث النوم على درجات متعددة ومراحل مختلفة؛ أول مرحلة من مراحل النوم هى (النعاس)، أما (السِّنة) فهى حالة مخالطة النوم للعين، وفيها يثقل الرأس.

والنعاس مقاربة النوم، والنعاس لا يغشى الإنسان إلا فى حالتين:

١ - بعد التعب والإرهاق.

٢ - إذا كان الإنسان آمنًا ومطمئنًّا، أما الخائف فلا ينام..

وذكر النعاس فى القرآن الكريم فى موضعين:

**الأول**: إنزال النعاس على المؤمنين يوم بدر.

**الثانى**: إنزال النعاس على المؤمنين يوم أحد.

عن يوم معركة بدر يقول الله تعالى: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾ [الأنفال: ١١].

الخائف لا ينام، فإذا نام الخائفون، حصل لهم الأمن، فلولا حصول النعاس للمقاتلين المؤمنين يوم بدر، وحصول استراحة أبدانهم، ما تمكنوا فى اليوم التالى من القتال، وتم لهم النصر، وعن الإمام على رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: ما كان فينا فارس يوم بدر غير المقداد، فكنا وما فينا إلا نائم، إلا رسول الله ﷺ يصلى تحت شجرة ويبكى حتى أصبح. والأمنة هى الأمن.

وعن يوم أحد يقول الله عز وجل: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِنْكُمْ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَلْ لَنَا مِنَ الأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ﴾ [آل عمران: ١٥٤].

وعد الله المؤمنين بالنصر على الكافرين، والنصر لابد أن يكون مسبوقًا بإزالة الخوف عن المؤمنين، ولما عصى بعض المؤمنين أمرَ رسول الله ﷺ واهتموا بجمع الغنائم سَلَّط الخوف عليهم، ثم ذكر أنه أزال ذلك الخوف عن المؤمنين الصادقين بحيث غلب عليهم النعاس. وقال طلحة: غشينا النعاس ونحن فى مصَافِّنا. وعن الزبير قال: كنت مع رسول الله ﷺ حين اشتد الخوف. فأرسل الله علينا النعاس، وإنى لأسمع قول معتب بن قشير - والنعاس يغشانى - يقول: لو كان لنا الأمر ما قُتلنا هاهنا. وعن ابن مسعود قال: النعاس فى القتال أمنة (أى أمن)، والنعاس فى الصلاة من الشيطان؛ وذلك لأنه فى القتال لا يكون إلا فى غاية الوثوق بالله، ولا يكون فى الصلاة إلا فى غاية البعد عن الله. وقال الحسن: الأمنة الأصل؛ لأنها إذا حصلت حصل النعاس لأنها سببه ﴿وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ﴾ هم المنافقون: عبد الله بن أُبى، ومتعب بن قُشير وأصحابهما، وكان همهم خلاص أنفسهم. ويقول العرب لمن خاف: (أهمته نفسه). والنعاس ولو لساعة أو بعض الساعة يزيل الإرهاق عن الجسم، ويجدد النشاط، بحيث يقوى الإنسان على مواصلة الجهد.

فأول مرحلة من مراحل النوم تسمى النعاس، أما السِّنة فهى حالة يخالط فيها النوم العين، ويثقل الرأس؛ فذلك قول الله عز وجل: ﴿اللَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ﴾ [البقرة: ٢٥٥]. والنعاس لا يخرج الإنسان عن الإحساس بما حوله تمامًا.. وذكر ذلك فى تفسير آية [آل عمران ١٥٤].

وقال الزبير رضي الله عنه : «فأرسل الله علينا النعاس، وإنى لأسمع قول متعب بن قشير - والنعاس يغشانى - يقول: لو كان لنا الأمر ما قتلنا هاهنا». فأثناء النعاس لا يفقد الإنسان الإحساس بمن حوله تمامًا.

وأخرج الإمامان البخارى ومسلم عن السيدة عائشة رضى الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: «إذا نعس أحدكم وهو يصلى فليرقد حتى يذهب عنه النوم، فإن أحدكم إذا صلى وهو ناعس، لا يدرى لعله يذهب يستغفر؛ فيسب نفسه» أى يدعو على نفسه دون أن يدرى. فالنعاس أول مقاربة النوم، والسِّنة أول الدخول فى النوم.

## ٣ علاقة الروح بالجسم أثناء النوم

هذه حقيقة غيبية وليس من مصدر للعلم عنها إلا القرآن والحديث النبوى، ولقد علمنا من الحديث النبوى حقائق علمية مثيرة عن الروح، منها أن الروح سر الوعى والإدراك، إذا بعدت عن الجسم، بعد عنه الوعى والحس والإدراك؛ لذلك ينام. وإذا عادت الروح إلى الجسم، استيقظ وعاد إليه الوعى والإدراك والحس.

ودليل ذلك ما جاء فى السنة النبوية المشرفة أن النبى ﷺ كان إذا قام من نومه يقول: «**الحمد لله الذى أحيانا بعد أن أماتنا وإليه النشور، الحمد لله الذى رد إلىَّ روحى وعافانى فى جسدى وأذن لى بذكره**».

قال ﷺ «**الحمد لله الذى أحيانا بعد أن أماتنا**». أى بعد أن أنامنا؛ لأن النوم موت أصغر. وقيل: النوم موتة صغرى.

قال ﷺ: «**الحمد لله الذى رد إلىَّ روحى**». تدل على أن الروح تخرج من الجسم، فينام، وعندما تعود إليه يستيقظ. وهذا يدل على أن الروح هى سر الوعى والإدراك كما أنها سر بشرية الإنسان وسر خلوده فى العالم الآخر.

أثناء النوم تغادر الروح الجسم، ولكنها تظل متعلقة به تعلقًا لا ندرى كنهه. وتذهب الروح إلى عالم الأرواح، وتقابل أرواحًا أخرى أثناء النوم. ولعل فى هذا يكمن سر الرؤى والأحلام.

مع تعاقب الليل والنهار، تتعاقب دورات بيولوجية فى جسم الإنسان، تزيد من نشاطه أثناء النهار، وتقلل من نشاطه أثناء الليل. وتحكم دورة النوم واليقظة مراكز عصبية فى قاع المخ فى منطقة تسمى «منطقة تحت المهاد البصرى» ويقع مركز النوم فى مقدمة تلك المنطقة، ومركز اليقظة فى مؤخرتها، ويتناوب المركزان النشاط والخمول بحيث يتزامن النوم واليقظة مع تعاقب الليل والنهار. من هذا ندرك أن فى تلك المنطقة من المخ توجد ساعة بيولوجية فى غاية الدقة تنظم عمليتى النوم واليقظة. لذلك نجد أن كل إنسان يغالبه النوم فى وقت معين من الليل، ويستيقظ فى الصباح فى وقت معين دون أن يوقظه أحد، فهذه الساعة البيولوجية التى تتكون من مركزى النوم واليقظة تؤثر على نشاط الغدد الصماء الأخرى فى الجسم.. ومخ الإنسان لا يتوقف عن العمل أثناء النوم، فهو يعمل ليل

نهار، ويعمل فى اليقظة؛ ويعمل فى النوم، إلا أن عمل المخ ونشاطه أثناء اليقظة يختلف عن عمله ونشاطه أثناء النوم، فالنوم آية من آيات الله تعالى فى خلقه، نقرأ عن ذلك فى قول الله عز وجل:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ﴾ [الروم: ٢٣].

ولا تتغير العمليات الحيوية ونشاط أجهزة الجسم أثناء النوم فحسب، بل تتغير العلاقة بين الجسم والروح أيضًا، وكيف يكون ذلك؟

إننا إذا رأينا إنسانًا نائمًا، فإننا نرى إنسانًا لا عقل فيه ولا نفس ولا روح. وليس فيه إلا سر الحياة. لقد غادرته الروح فنام، وإذا رُدت إليه الروح استيقظ..

ولعل أكثر الناس غفلة هم الذين لا يؤمنون بالبعث بعد الموت؛ لأن كل إنسان، بل كل كائن حى، ينتقل من عالم اليقظة، إلى عالم آخر كل يوم، إن الإنسان يعيش كل يوم فى عالمين مختلفين كل الاختلاف؛ عالم اليقظة، وعالم النوم، الذى يصير فيه بدون روح وبدون عقل وبدون نفس أيضًا، لا يرى ولا يسمع ولا يحس مما حوله شيئًا، ولا يشعر بمرور الزمن حوله، إنه كالميت، ولا يختلف عن إنسان متوفى إلا أن قلبه ينبض، وصدره يتنفس!..

إن النوم بهذا المعنى موت أصغر.. ويقضى الإنسان ثلث عمره فى موت أصغر، ويحيا فى عالم آخر غير عالم الدنيا !

والإنسان أثناء النوم تنام عيناه فلا يرى شيئًا، وتنام حواسه فلا يكاد يحس شيئًا حوله، أما الأنبياء فلهم مع نومهم شأن آخر ومختلف: تنام عيونهم لأنهم بشر، ولكن لا تنام بصيرتهم وإدراكهم لأنهم أنبياء. وأخرج البخارى عن السيدة عائشة رضى الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: «**إن عينىّ تنامان ولا ينام قلبى**». والقلب كناية عن العقل والإدراك والبصيرة. وأخرج البخارى عن أنس رضي الله عنه : (النبى ﷺ نائمة عيناه، ولا ينام قلبه). وكذلك الأنبياء جميعًا، تنام أعينهم، ولا تنام قلوبهم.

نحن نعلم أن الإنسان ليس جسدًا ماديًّا فقط، ولكنه نفس وعقل وروح وهى الذات الإنسانية والتى هى مركبة فى الجسد المادى. وفى عصر العلم الحالى اكتشف العلماء الكثير مما يحدث فى الجسم أثناء النوم، ولكن أحدًا لا يعلم شيئًا عما يحدث للنفس والروح أثناء النوم وعن علاقتهما بالجسم؛ لأنها حقائق غيبية

لا تخضع لأى علم تجريبى. إلا أننا نعلم بعض الحقائق عن علاقة الجسم بالنفس والروح أثناء النوم، من خلال مصدر العلم الوحيد عن كل ذلك، وهو القرآن والحديث النبوى.

لقد أخبرنا رسول الله ﷺ أن الروح تنفخ فى الجنين فى بطن أمه فى الشهر الرابع الرحمى، وذلك فى حديث صحيح رواه الشيخان قال رسول الله ﷺ: « **يجمع أحدكم فى بطن أمه أربعين يومًا ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يرسل إليه الملك فينفخ فيه الروح ويؤمر بكتابة أربع؛ رزقه وعمله وأجله وشقى أو سعيد** ». نفهم من الحديث النبوى أن الروح تنفخ فى الجنين فى شهره الرابع فى بطن أمه.

ونحن نعلم يقينًا أن الجنين حى فى بطن أمه قبل نفخ الروح فيه، إذن فالروح ليست سر الحياة فى الإنسان، ولابد أن الله تعالى أودع سر الحياة فى الجنين فى أول لحظة خلقه فيها، وما دام سر الحياة فى الجسم، يبقى الجسم حيًّا، وإذا ترك الجسم فارقت الجسمَ الحياةُ، فالإنسان عندما يموت تترك الذات الإنسانية الجسم وتعود إلى ربها، الذى قال عنها:

﴿**يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّتِي**﴾ [الفجر: ٢٧ ـ ٣٠].

النفس المطمئنة تعبر عن الذات الإنسانية كلها، وهو أسلوب بلاغى يسمى التعبير بالجزء عن الكل.

وأما الروح فهى من أمر الله تعالى ولا نعلم عنها شيئًا إلا بما أخبرنا به الوحى الإلهى فى القرآن والحديث النبوى.

وما علاقة الجسم بالنفس البشرية وبالعقل أثناء النوم ؟

لا ندرى على وجه اليقين. ولكن الذى نعلمه أن الروح إذ تغادر الجسم أثناء النوم، إنما يصاحبها العقل وتصاحبها النفس أيضًا. لأن الروح والنفس والعقل، كلٌّ لا يتجزأ، وهو (الذات الإنسانية)، التى ركّبها الله تعالى فى جسد الإنسان المادى أثناء الحياة الدنيا.

# ٤ النـــــوم (الموت الأصــــغـــر)

كل مخلوق حى يجرى فى زمنين: زمن جغرافى وزمن بيولوجى.

ولا يستطيع الإنسان أن ينفصل عن الزمنين معًا إلا بعد الوفاة، هناك يترك الدنيا التى يجرى فيها الزمن، وينتقل إلى الحياة الأخرى التى لا زمن فيها.

والإنسان أثناء حياته الدنيا، يمر بمرحلتين كل يوم: مرة أو مرتين، إنهما مرحلة اليقظة، ومرحلة النوم. وهو فى حالة اليقظة يكون متصلاً بالدنيا، وفى حالة النوم يكون متصلاً بالكون. وهو حى فى الحالتين، إلا أنه فى اليقظة يكون جسده متصلاً بذاته الإنسانية كاملة، وهى العقل والنفس والروح، أما أثناء النوم فالاتصال بالعقل ينقطع، والروح تخرج من الجسد ولكنها تظل متعلقة به تعلقًا لا ندرى كُنهه؛ فالنائم كائن حى بسر الحياة فيه، يجرى فيه الزمن البيولوجى، ولكن لا عقل فيه ولا روح، ينقطع اتصاله بالعقل، ويضعف اتصاله بالروح، فالروح تخرج من الجسم وتنطلق إلى عالم آخر، تتصل فيه مع الأرواح الأخرى فى عالم آخر، وهذا سبب من أسباب الأحلام والرؤى.

وخروج الروح من الجسم موت؛ لذلك فالإنسان فى حالة النوم يكون فى حالة موت أصغر؛ لأن روحه خرجت منه، إلا أنها ما زالت على اتصال به، وهى كما قال بعض أئمة الصوفية: الروح له تعلق خاص بالجسم، لا هو داخل فيه، ولا هو خارج منه. وهو بذلك يصف حالة تعلق الروح بالجسم أثناء النوم.

والدليل على أن الروح تغادر الجسم أثناء النوم، وتعود إليه أثناء اليقظة، الحديث النبوى الشريف الذى أخرجه البخارى عن حذيفة أن رسول الله ﷺ كان إذا استيقظ من نومه يقول: «**الحمد لله الذى أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور، الحمد لله الذى ردّ إلىَّ روحى، وعافانى فى جسدى، وأذن لى بذكره**». ومادامت الروح ترد إلى جسم الإنسان حالة يقظته، فإن ذلك يدل على أنها تغادره أثناء نومه.. وقوله ﷺ: «**الحمد لله الذى أحيانا بعد ما أماتنا**». يشير إلى أن النوم موت.. ولكنه موت أصغر؛ لأن الإنسان فى نومه حى بوجود سر الحياة فيه. وأثناء النوم، تنام حواس الإنسان (أى يقل نشاطها)؛ العين تنام والسمع ينام، وكذلك باقى الحواس.. وذكر نوم الحواس أثناء النوم فى الحديث النبوى الشريف.

فقد أخرج البخارى عن أنس رضى الله عنه قال: «إن النبى ﷺ نائمة عيناه ولا ينام قلبه». وقال رسول الله ﷺ: «**تنام عيناى ولا ينام قلبى**».

وروى أن النبى ﷺ قال: «**كما تنامون فكذلك تموتون، وكما تستيقظون فكذلك تبعثون**».

ولا يشعر الإنسان أثناء نومه بمرور الزمن؛ لأن روحه تكون فى عالم الأرواح الذى لا يجرى فيه الزمن.. وإذا نام الإنسان نومًا طويلاً يقوم من نومه، وينظر إلى ساعته، ويدهش لمرور كل ذلك الوقت وهو نائم ولم يشعر بمروره، وقديمًا نام أهل الكهف ثلاثمائة عام ثم أيقظهم الله. قال قائل منهم: كم لبثتم ؟ قالوا: لبثنا يومًا أو بعض يوم. وعُزير أماته الله مائة عام ثم بعثه، قال: كم لبثت؟ قال: لبثت يومًا أو بعض يوم. أماته الله: أى أنامه الله. ثم بعثه: أى أيقظه من نومه.

# الباب الخامس

## ١ ـ النوم فى بعض آيات القرآن الكريم.

صفحة ٧٦ بيضاء

# ١ النـوم فـى بعـض آيـات القـرآن الكريـم

١ ـ ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [الروم: ٢٣].

المراد أن من دلائل قدرة الله عز وجل فى خلقه وحكمته فى أمره أن جعل نومكم بالليل، ونومكم بالنهار فى القيلولة. وقد يكون المعنى: منامكم بالليل والعمل بالنهار، مثل معظم الناس، أو يكون المعنى: منامكم بالنهار والعمل بالليل مثل من يقومون بأعمال المستشفيات والشرطة والمطارات والطائرات، والمصانع وقيادة القطارات وغيرهم وغيرهم.

وقد يكون المعنى: منامكم ليلاً وابتغاؤكم من فضل الله نهارًا، أو منامكم نهارًا وابتغاؤكم من فضل الله ليلاً. ونظير ذلك آيات قرآنية أخرى، مثل قوله تعالى ﴿وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِتَبْتَغُوا فَضْلاً مِنْ رَبِّكُمْ﴾ [الإسراء: ١٢].

وقوله تعالى ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ [النبأ: ١٠].

ونتدبر القول فى آية سورة الروم: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [الروم: ٢٣]، فأخر الابتغاء وقرنه بالفعل، إشارة إلى أنه يجب على العبد أن يوقن بأن كل ما لديه هو من فضل الله تعالى عليه.

ولهذا قرن الابتغاء بفضل الله فى كثير من الآيات باليقظة، كما فى قوله تعالى ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ﴾ [الجمعة: ١٠]. وقوله تعالى ﴿وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النحل: ١٤]، ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [الروم: ٢٣] أى سماع تفهم واستبصار. وإنها آيات ظاهرة بحيث يكفى مجرد السماع، ولا يحتاج الأمر إلى مشاهدة. وقد تشير الآية الكريمة إلى أن حاسة السمع هى الحاسة الوحيدة التى تعمل أثناء النوم، وتحرس النائم.

## ٢ـ ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ [النبأ: ٩].

**السبت**: أى الراحة والسكن. **والسبت**: الانقطاع عن العمل. **وسبت**: أى استراح. ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ أى سكونًا عن الحركة وراحةً للبدن.

وقد يزعم بعض الجهلاء أن الآية لا تعطى أى معنى، لأن السبات هو النوم، فكيف يقول القرآن ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ والسبات والنوم شىء واحد؟

حتى إن لسان العرب لابن منظور قال عن السبات: إنه النوم.. وقال أيضًا: إن السبات: نوم خفىّ كالغشية. وقال آخرون: إنه ابتداء النوم فى الرأس حتى يبلغ القلب.

وهكذا اختلط الأمر على أهل اللغة قديمًا فى فهم معنى (سبت)، ومعنى (السبات)، فخلطوا بين معانٍ كثيرة؛ منها الانقطاع عن الحركة، وسكون الجسم، والراحة، والنوم الخفى، أو ابتداء النوم فى الرأس.. لذلك ظل الناس فى حيرة من هذه الآية الكريمة، من أجل ذلك طعن فيها بعض الملاحدة قديمًا. على أساس أن السبات هو النوم، وقالوا: كأن الآية تقول: وجعلنا نومكم نومًا وهذا لا يجوز.

وسبب سوء الفهم هذا أن النوم ظاهرةٌ بيولوجية لم يكتشف العلماء بعض أسرارها العلمية إلا فى عصر العلم الحالى. أما الناس قديمًا فلم يكونوا على أى فهم أو علم عن ماهية النوم وأسراره، وكانوا فى جهل تام عن كل ما يتعلق بالنوم؛ لذلك اختلط عليهم الأمر، وجعلوا من جهلهم التام حكمًا على الحق المطلق فى الآية الكريمة.

واعتقد الفلاسفة الإغريق أن للنوم إلهًا سموه هيبنوس Hypnos. واشتق اسمُ العقاقير المنومة فى الطب حتى اليوم، من اسم ذلك الإله المزعوم فنسميها Hypnotics .. إلا أن (إمبيدوكلوس) الفيلسوف الإغريقى قال إن سرَّ النوم يكمن فى أن الجسم مكون من أربعة عناصر: الماء والهواء والنار والتراب. وإن النوم سببه انفصال عنصر النار عن العناصر الثلاثة الأخرى. وهذا اعتقاد يدل على جهل تام بأسرار النوم. وظل جهل الناس تامًّا بأسرار النوم نحو ألف سنة بعد نزول القرآن الكريم، وفى القرن السابع عشر جاء العالم (ألكسندر ستيوارت) فقال: إن النوم ينشأ من نقص فى الأرواح الحيوانية فى الجسم بعد أن تكون قد استُنفد معظمها أثناء النهار. وقال آخرون مثل هذه الافتراضات والظنون التى ليس لها أى أساس من الصحة، إلى أن جاء القرنُ العشرون واكتشف العلماء بعض أسرار النوم، وكان ذلك فى العشرينيات والثلاثينيات من ذلك القرن. وعلموا أن النوم تغير بيولوجى فى الجسم، يصاحبه تغير فى النشاط الكهربائى فى المخ، وبذلك وصلوا إلى أول درجة من الفهم الصحيح عن أسرار النوم، وتأكدوا أن النوم شىءٌ؛ والراحة والسبات شىء آخر تمامًا، وإن اقترنا ببعضهما البعض.

وهكذا استطاع العلماء بواسطة التقدم العلمى فهم معنى قوله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾، وأدركوا مدى جهل الناس قديمًا، الذين فسروا الآية تفسيرًا بعيدًا عن الحقيقة، وخاليًا من الصواب، وفى العشرينيات من القرن العشرين اخترع العالم الألمانى هانز بيرجر آلة تسجل الموجات الكهربائية التى تحدث فى المخ والعينين، والعضلات، وفى عام ١٩٣٤م أدرك العالمان أدريان وماتيوس أهمية اختراع هانز بيرجر، وأنه فتح بابًا من أبواب العلم أمكن للعلماء بواسطته ـ لأول مرة فى التاريخ ـ اكتشاف بعض أسرار النوم.

ونحن الآن نعلم عن يقين أن النوم ظاهرة بيولوجية تحدث فى الإنسان كما تحدث فى كل كائن حى، وأن عدم الحركة والانقطاع عن العمل يصاحبها ويرافقها، فالسبات شىء والنوم شىء آخر، وهناك دليل يقتنع به غير المتخصصين، وهو أن عدم الحركة والسكون لا يلازمان النوم فى بعض الحالات؛ فيكون الإنسان فى نوم عميق ويتحرك، بل إن بعض الناس يقومون من فراشهم وهم نيام، ويمشون داخل المنزل، ويقومون ببعض الأعمال ثم يعودون إلى فراشهم، ويقومون من نومهم صباحًا، ولا يذكرون قط أنهم تحركوا ومَشَوْا داخل المنزل؛ وعملوا كذا وكذا أثناء نومهم. وهذا ما يسمى فى الطب حالة (**المشى أثناء النوم**)، إذن فالنوم ليس بالضرورة مصاحبًا للسبات. وهو علميًّا ومشاهدةً ليس سباتًا كما كان يعتقد الناس قديمًا، وحتى بعد ١٤٠٠ سنة من نزول القرآن الكريم!

العلم الآن يقول: إن النوم عمليةٌ بيولوجية نشطة بالدماغ، ولها تأثيرات على الجسم، أما السبات ـ وهو الانقطاع عن الحركة ـ فهو شىء آخر مصاحبٌ للنوم، حتى تكتمل راحةُ الجسم أثناء النوم. حتى إن قمة النشاط فى المخ تكون فى فترة الأحلام، الأمر الذى من شأنه أن يتحرك النائم فى نومه؛ لذلك جعل الله تعالى فى وقت الأحلام شللاً عضليًّا بالجسم لا يستطيع النائم الحراك، فالإنسان فى وقت الأحلام لا يتحرك قط. فإذا رأيت إنسانًا يتقلب فى فراشه فاعلم أنه لا يمر بفترة الأحلام. فاقتران عدم الحركة وراحة الجسم بالنوم من رحمة الله بعباده.

وما فسر المفسرون قديمًا، وفسر أهل اللغة، كلمة «السبات» خطأ بمعنى النوم، إلا بسبب جهل العلماء وظائف الأعضاء قديمًا للسر العلمى للنوم، ذلك السر الذى لم يُعرف إلا فى النصف الأول من القرن العشرين، هنالك علم الباحثون فى علوم

القرآن والإعجاز العلمى فى قوله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ علمًا جديدًا، وإشارة إلى حقيقة علمية لم تكُن معروفة من قبل قط.

ولو فهم الناس قديمًا أسرار اللغة فهمًا صحيحًا، لفهموا من كلمة «السبت» معنى آخر، فالسبت يعنى أيضًا: بُرْهة من الزمن. وبهذا يكون المعنى فى الآية الكريمة؛ وجعلنا نومكم برهة من الزمن، ولم نجعل نومكم ممتدًّا لأيام وأسابيع. كما قال الشاعر لبيد:

**وغَـنـيتُ سبْتًا قـبـل مَـجْـرى داحسٍ**
**لـو كـان لـلـنـفس الـلـجـوج خـلـود**

وبهذا كان يمكن لبعض الناس قديمًا أن يخرجوا من ورطتهم وحيرتهم فى فهم الآية الكريمة بهذا المعنى اللغوى، إلا أنهم تمسكوا بمعنى شائع للسبات وهو الراحة، وعدم الحركة، والانقطاع عن العمل، وأنه هو النوم الخفى أو ابتداء النوم فى الرأس. وبهذا لم يصلوا إلى المغزى العلمى فى الآية الكريمة، والذى لم يفهم بعضه إلا الأطباء فى القرن العشرين.

إن النوم نشاط مختلف عن نشاط اليقظة فى الجسم، فهو ليس خمولاً واسترخاء للعمليات الحيوية بالجسم، بل إنه نشاط وتغير فى وظائف بعض أجهزة الجسم: تغيراتٌ فى عمل الجهاز الدورى، وتغيراتٌ فى نشاط الغدد الصماء، وتغيرات فى الوعى والإدراك، وتغيرات فى حواس الجسم أيضًا، فتنخفض حرارة الجسم أثناء النوم، وينخفض ضغط الدم، ويقل إفراز هرمونات النشاط والحركة مثل هرمون الكورتيزون، بينما يزداد إفراز هرمون النمو أثناء النوم. وفى المرحلة الخامسة يزداد نشاطُ المخ فجأة فى مرحلة (حركة العيون السريعة) وهى مرحلة الأحلام، ويتوقف الجهاز الحركى بالجسم عن أى حركة فى تلك المرحلة وكأنه شلل مؤقت.

وليس السبات والنوم شيئًا واحدًا كما اعتقد الناس قديمًا. فلا يصاحب السباتُ النوم دائمًا، مما يدل على أنهما مختلفان. ودليل ذلك حالة (المشى أثناء النوم) التى تحدثنا عنها، وسرعة حركة المقلتين أثناء فترة الأحلام (حركة العيون السريعة) كما أن الإنسان قد يكون فى سبات وهو ليس نائمًا؛ مثل مريض بمرض يضطره إلى ملازمة الفراش والتزام الراحة التامة فيه، فهو فى انقطاع عن الحركة

أى فى سبات وهو ليس نائمًا؛ إذن فالسبات غير النوم من الناحية اللغوية ومن الناحية الطبية والعلمية ومن ناحية المشاهدة أيضًا، فالنوم يعمل على الراحة النفسية للإنسان، والسبات يعمل على راحة البدن. وقرن الله تعالى بين هذين الشيئين فجعل النوم سباتًا أى جعله راحة للنفس وراحة للجسم أيضًا، فذلك قوله تعالى: ﴿**وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا**﴾.

ونلاحظ أن التعبير القرآنى جاء بأسلوب التشبيه البليغ، فلم يقل: (وجعلنا نومكم كالسبات). ولكنه حذف أداة التشبيه، فجعل المشبه عين المشبَّه به، فصار النوم سباتًا، ووجه الشبه الستر، لأن كلاًّ من اللباس والليل يستر المتلبس به، أى يستركم عن العيون والأنظار، أو يعينكم على إخفاء ما لا ترغبون فى أن يطلع عليه أحد. قال الزجاج: سباتًا، أى موتًا، وبهذا المعنى شبه النوم بالموت. فهو الموتة الصغرى، فذلك قول الله عز وجل ﴿**وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُمْ بِاللَّيْلِ**﴾ وقال رسول الله ﷺ فى حديث له: «**كما تنامون فكذلك تموتون وكما تستيقظون فكذلك تبعثون**».

وجاء فى اللغة أن السبات هو الانقطاع عن العمل والتمدد على الفراش. والسبات أيضًا هو النوم الذى لا يخالطه إزعاج؛ لذلك سميت الراحة والانقطاع عن العمل سبتًا. ويوم السبت هو يوم الراحة. فقد قيل لبنى إسرائيل (استريحوا فى هذا اليوم فلا تعملوا فيه شيئًا) فسمى ذلك اليوم يوم السبت. ويذهب الإنسان إلى فراشه لينام إذا أحس بالخمول يسرى فى جسده، ويقوم من نومه نشيطًا، ويعرض القرآن ذلك فى سورة آل عمران، يقول تعالى: ﴿**ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُعَاسًا**﴾ [آل عمران: ١٥٤]، والأمنة هى الأمن، والنعاس الفتور أو النوم، والمعنى أعقبكم بعد الجهد والتعب أمنًا تنامون فيه. وقال أيضًا فى سورة الأنفال: ﴿**إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ**﴾ [الأنفال: ١١].

فالنوم نعمة من نعم الله على عباده، ورحمة منه بهم، يقول عز وجل: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ**﴾ إذن فقوله تعالى: ﴿**وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا**﴾ إشارة إلى نعمة كبرى من نعم الله تعالى على عباده، ولا شك أن عالم النوم الذى نعيشه عالم عجيب وملىء بالأسرار، إلا أن تعود الناس عليه أزال منهم العجب منه، فلم يعد

يلفت انتباههم أو يثير دهشتهم. وسمى النوم بالموت الأصغر؛ لأن النائم لا يعيش فى عالم الزمن والوعى والإدراك، ولكنه يعيش فى عالم آخر لا يعى ولا يدرك فيه شيئًا، ولا يحس بمرور الزمن، وإذا لم يستيقظ الإنسان من نومه، دخل فى الموت الأكبر. ونذكر قول الله عز وجل فى سورة الزمر: ﴿**اللَّهُ يَتَوَفَّى الأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾ [الزمر: ٤٢].

الله تعالى يذكر أولئك الذين يتساءلون عن النبأ العظيم الذى هم فيه مختلفون، ولا يصدقون حقيقة البعث بعد الموت، وما أنزل على رسول الله ﷺ من الحق، ولا شك أن أكثر الناس غباء هم أولئك الذين لا يؤمنون بالحياة الآخرة وبالبعث بعد الموت؛ لأنهم يمرون كل يوم بمثل ذلك، ويدخلون كل يوم فى حالتين تشبهان الموت والبعث بعد الموت شبهًا كبيرًا، إنهما حالتا النوم واليقظة، وسيدنا رسول الله ﷺ يقول: «**كما تنامون فكذلك تموتون، وكما تستيقظون فكذلك تبعثون**» فكان على منكرى النبأ العظيم الذى هو البعث بعد الموت، أن يؤمنوا به، وهم يمرون بمثله كل يوم. إن النوم عالم مختلف تمامًا عن عالم اليقظة، حتى إن بعض الفلاسفة قال إن النائم يكون متصلاً بالكون وبالعالم الآخر، واليقظان يكون متصلاً بالدنيا. وكل إنسان ينتقل بين هذين العالمين المختلفين كل يوم، ويظهر ذلك للإنسان نفسه عندما يستيقظ فجأة من نومه، فغالبًا ما تمر عليه لحظات وهو فى أول اليقظة وهو لا يدرى أين هو، ولا فى أى وقت من اليوم هو، ثم يعود إليه الوعى شيئًا فشيئًا، فيدخل فى مرحلة اليقظة، وهذه الفترة الانتقالية القصيرة تحدث لمعظم الناس، وفيها الدليل على أن عالم النوم مختلف تمامًا عن عالم اليقظة.

والنوم ظاهرة بيولوجية فى الجسم تتعاقب مع فترة اليقظة، فى دورة منتظمة، وكأن بالجهاز العصبى المركزى بالجسم ساعة بيولوجية تؤثر على نشاط أعضاء الجسم جميعًا، لذلك يغلب النعاس والنوم إنسانًا فى ساعة معينة، ويستيقظ من نومه فى ساعة معينة دون أن يوقظه أحد. وهذا يدل على أن زمنًا بيولوجيًّا يهيمن على نشاط أعضاء الجسم، ويتزامن مع الزمن الجغرافى الذى فيه يتعاقب الليل والنهار، لذلك كان من الطبيعى أن ينام معظم الناس فى الليل، حيث السكون والظلمة والهدوء، ويستيقظوا أثناء النهار حيث الضوء والحركة والنشاط؛ لذلك

بعد ذكر النوم؛ عقب بذكر مرحلتى النوم واليقظة، وتوقيت كل منهما، قال الله عز وجل: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾، [سورة النبأ]. وقال تعالى: ﴿وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [القصص: ٧٣].

وقيل المعنى: جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار لتبتغوا من فضله، وقد يكون المعنى أن رحمة الله تتسع لكل الناس فى مختلف أحوالهم وأعمالهم. فبعض الناس فى عمل أثناء الليل ويبتغون من فضل الله فيه وينامون أثناء النهار، ونظير ذلك قوله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [الروم: ٢٣].

وسواء أكان النوم فى ليل أو نهار، فهو نعمة ورحمة من الله تعالى بعباده.

إن كل إنسان يعيش فى حياته الدنيا فى عالمين مختلفين كل الاختلاف: عالم اليقظة، وعالم النوم. وأثناء عالم النوم لا يدرى الإنسان شيئًا فى الدنيا، ولا يسمع، ولا يحس مما حوله شيئًا، بل ولا يشعر بمرور الزمن الذى يجرى من حوله.

ويحدث النوم على درجات أو مراحل، وأول مرحلة فى النوم تسمى (النعاس)، أما السِّنة فهى حالة مغالبة النوم للإنسان، كما قال الشاعر:

وَسْنَان أَقْصَرهُ النعاسُ فرنَّقت
فى عينه سِنَةٌ وليس بنائم

(رنقت فى عينه سنة) أى خالطت عينه سنة، فالنعاس والسِّنة فتور يعترى الجسم فى أول مرحلة من مراحل النوم، فيها يثقل الرأس، ويغالب الغموضُ الجفون؛ فهو ليس نومًا حقيقيًا، ولكنه مقاربة النوم. وأول شىء يحدث هو النعاس، ثم السِّنَة، ثم النوم. والله ـ عز وجل ـ قال عن نفسه: ﴿لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ﴾. وروى مسلم أن رسول الله ﷺ قال: «**إن الله ـ عز وجل ـ لا ينام ولا ينبغى له أن ينام**» أى يستحيل فى حقه النوم.

صفحة ٨٤ بيضاء

# الباب السادس

١ ـ وضع الجسم أثناء النوم.

٢ ـ نوم أهل الكهف.

٣ ـ نوم عزير.

صفحة ٨٦ بيضاء

## ١ وضع الجسم أثناء النوم

النوم ضرورى لكل كائن حى، والإنسان لا يعيش بدون نوم. ويمكن للإنسان أن ينام وهو جالس، ولكن ذلك لا يعطى الإنسان كفايته من الراحة المطلوبة من النوم، والوضع الصحيح للإنسان أثناء نومه، هو الاسترخاء فى وضع أفقى.

وأرسل الله تعالى رسوله محمدًا ﷺ معلمًا للأمة فى كل شأن من شئون العبادات، والشرعيات والمعاملات، ومعلمًا للأمة فى كل شأن من شئون حياتهم الدنيا أيضًا، فى كل صغيرة وكبيرة فيها، وذكر القرآن الكريم هذا فى قول الله ـ عز وجل ـ: ﴿**كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولاً مِنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ**﴾ [البقرة: ١٥١].

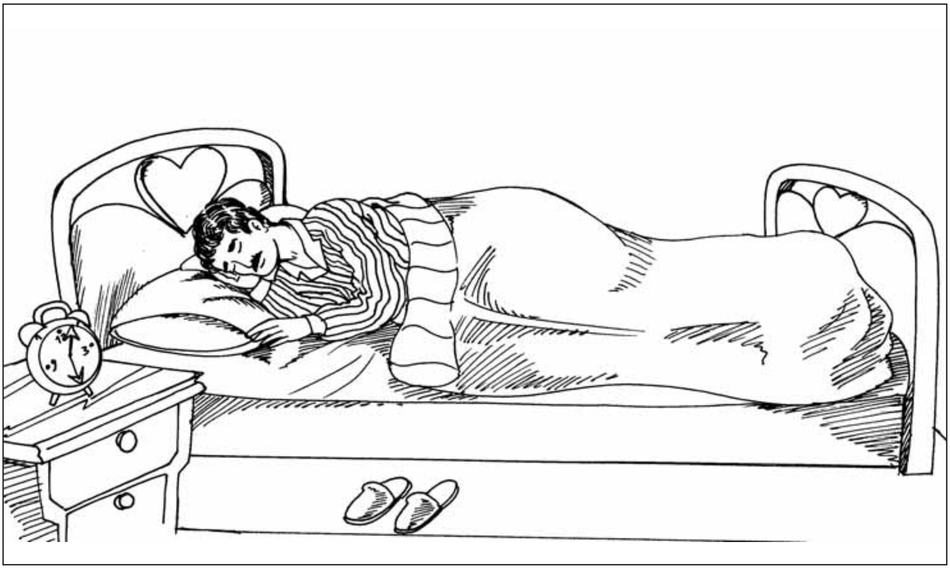
فالرسول ﷺ معلم للأمة فى كل أحوالها فى الدنيا والآخرة، (يزكيكم ويعلمكم) أى يطهر قلوبكم ويصلح أحوالكم ويعلمكم مكارم الأخلاق، ويعلمكم ما جاء به القرآن من هداية وتعليم وحق، ويوضح لكم السنة النبوية، وما فيها من بيان لمعانى القرآن وتفسير له، وامتداد له أيضًا، كما يعلمكم ما لم تكونوا تعلمونه من أمور حياتكم الدنيا، ويصلح كل أحوالكم.

ولقد كان رسول الله ﷺ المعلم للأمة، والأسوة الحسنة لها فى كل شىء، حتى فى طريقة نومه وذكرت كتب السنة أنه ﷺ **كان ينام على جنبه الأيمن، ويداه وساقاه منثنيتان قليلاً، ويده اليمنى تحت خده، ووجهه متجه إلى الكعبة.** إنه الوضع المثالى للجسم أثناء النوم، والذى يحقق الاسترخاء البدنى والنفسى المطلوبين من النوم.

وليس كل وضع للجسم أثناء النوم يسبب الاسترخاء النفسى والبدنى المطلوبين.. فالإنسان يقضى يومه فى جهد وعمل، ويتعرض لكثير من المعاناة والصعوبات، الأمر الذى يسبب الإرهاق للجسم والنفس معًا، ولا يزيل عنه كل ذلك إلا النوم فى الوضع الصحيح، الذى يحقق الاسترخاء البدنى والنفسى. فما هو ذلك الوضع الصحيح أثناء النوم؟

هو النوم فى وضع أفقى، على الجنب الأيمن، واليدان والساقان منثنيتان قليلاً، ولا تقع إحدى الساقين على الأخرى. ومن الأفضل أن يتقلب النائم من جنب

إلى جنب وهو على هذا الوضع. ويصفه العلماء بالوضع الجنينى ـ أى مثل وضع الجنين فى بطن أمه ـ وهو الوضع فى النوم الذى تعلمناه من السنة النبوية الشريفة.



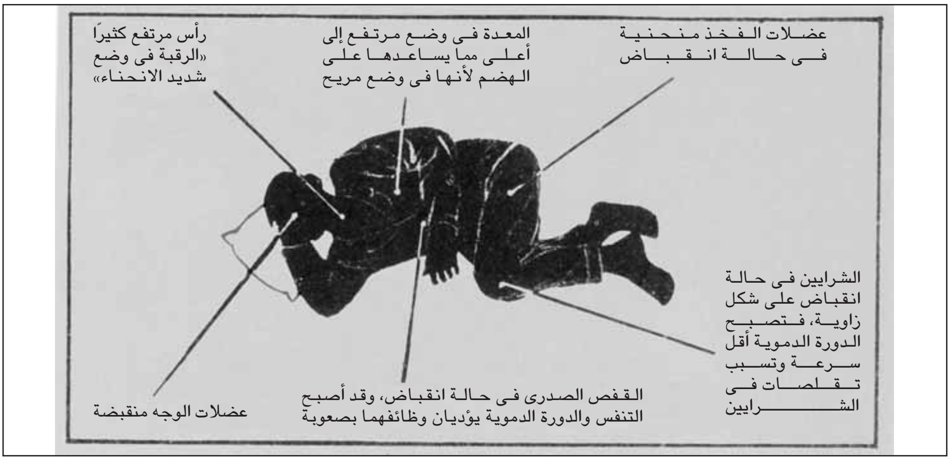
ويقول العلماء: إن النوم والجسم فى وضع أفقى على الظهر، وقد وضعت إحدى الرجلين على الأخرى، وضع لا يحقق الاسترخاء البدنى، ولا الاسترخاء النفسى أثناء النوم، ولقد أعطانا رسول الله ﷺ فى ذلك توجيهًا وهداية، فقد روى مسلم عن جابر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن رسول الله ﷺ قال: « **لا يستلقين أحدكم ثم يضع إحدى رجليه على الأخرى** »، وفى رواية أخرى: « **لا تضع إحدى رجليك على الأخرى إذا استلقيت** ».

والتفسير العلمى للحديث النبوى الشريف: أن وضع إحدى الرجلين على الأخرى أثناء النوم لا يحقق الاسترخاء البدنى والنفسى المطلوبين فى النوم؛ لأن ذلك لا يتحقق إلا بأن تكون كل عضلة فى الجسم فى حالة استرخاء، وكل مفصل فى وضع مريح له، بدون شدٍّ على أربطة المفصل. وهذا لا يتحقق إذا وضع النائم على ظهره إحدى الرجلين على الأخرى، وإنما يتحقق بالوضع الجنينى الذى ذكرته السنة المشرفة، ونصح به العلماء فى عصر العلم الحالى.

## ماذا يحدث فى الجسم إذا نام الإنسان على بطنه ؟

أثناء الشهيق والزفير تتحرك عضلة الحجاب الحاجز ـ التى هى بين تجويفى الصدر والبطن ـ هبوطًا وصعودًا، حتى تمتلئ الرئتان بالهواء أثناء الشهيق، وتخرجانه أثناء الزفير، وإذا هبطت عضلة الحجاب الحاجز أثناء الشهيق تضغط على المعدة والأمعاء، ونتيجة ذلك يندفع جدار البطن إلى الأمام، ويحدث العكس فى الزفير.

لذلك يتحرك جدار البطن بصورة مستمرة إلى الأمام، ثم يسترخى، ثم يعود مندفعًا إلى الأمام، وهكذا. فإذا نام الإنسان على بطنه؛ توقفت حركة جدار البطن، وبالتالى صارت حركة عضلة الحجاب الحاجز فى أضيق الحدود؛ وبالتالى أيضًا تعطلت عملية التنفس إلى حد كبير. والنتيجة انخفاض مستوى غاز الأُكسيجين بالدم، وارتفاع مستوى غاز ثانى أكسيد الكربون فيه، وكل ذلك يسبب آثارًا سلبية على صحة الإنسان.





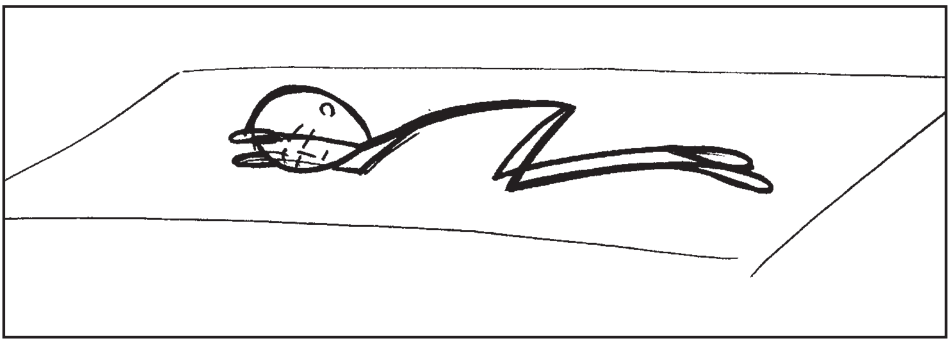

وأشار الحديث النبوى الشريف إلى هذه الحقيقة: فقد مر رسول الله ﷺ برجل فى المسجد فرآه نائمًا على بطنه، فأيقظه وقال: «**هذه ضِجْعَةٌ لا يحبها الله تعالى**».

وقال بعض الصحابة رضوان الله عليهم: نهانا رسول الله ﷺ أن ننام على بطوننا.

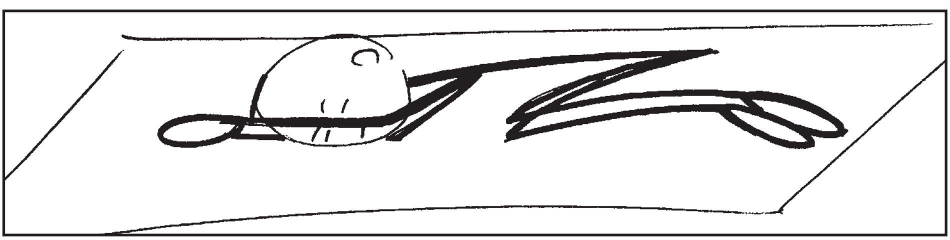
وروى الأئمة أصحاب السنن عن قيس بن طخفة الغفارى عن أبيه قال: كنت نائمًا فى المسجد على بطنى. فركضنى رسول الله ﷺ وقال: «**مالك ولهذا النوم، هذه نومة يكرهها الله تعالى**».

## التعرف على شخصية الإنسان من طريقة نومه:

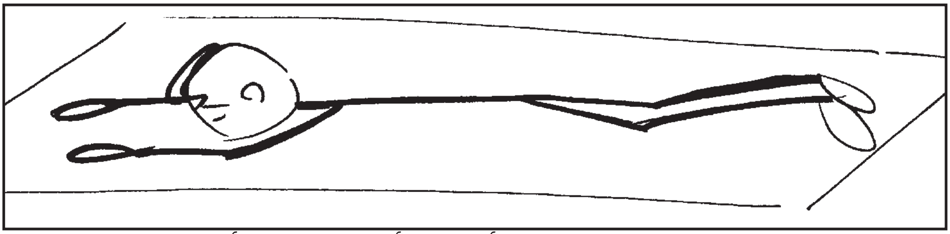
بحث كثير من العلماء أوضاع نوم الإنسان، وقارنوها بحالاتهم النفسية، فوجدوا أن شخصية الإنسان، وحالته النفسية التى جُبِلَ عليها، تظهر فى اختياره لوضع جسمه أثناء النوم. وتوصلوا إلى النتائج الآتية:



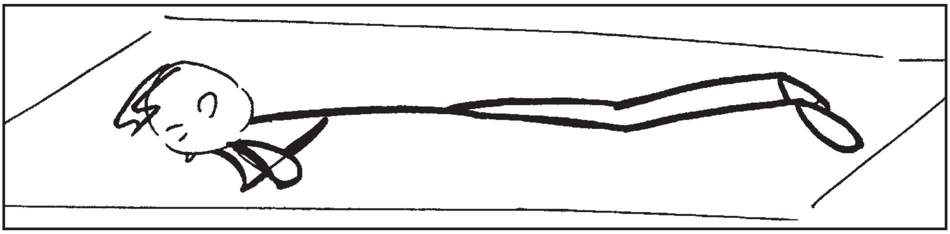
١ ـ النوم على أحد الجانبين، وثنى الركبتين، ووضع أحد الذراعين على الوجه، يدل على أن هذا الإنسان: هادئ الطبع، إلا أنه متردد فى اتخاذ القرارات، ويخاف المستقبل.



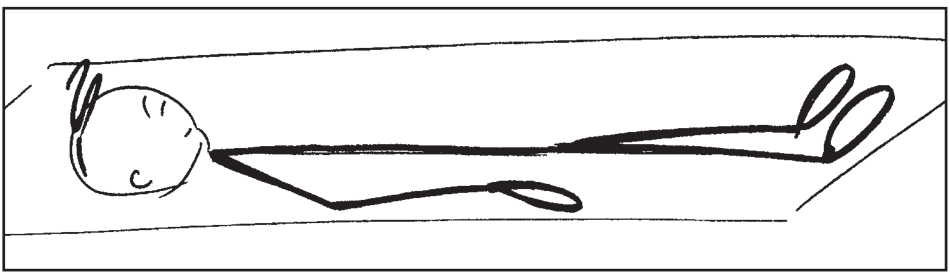
٢ ـ نوم القرفصاء وهو النوم على أحد الجانبين مع ثنى الركبتين إلى أقصى حد يدل على أن هذا النائم: إنسان خائف، لا يشعر بالأمان، ويشك فى غيره من الناس.



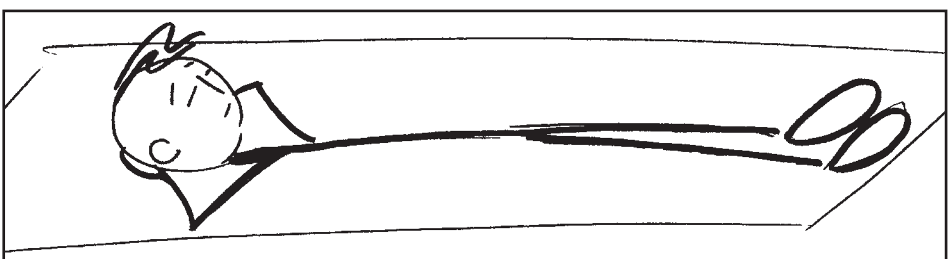
٣ ـ النوم على البطن مع فرد الذراعين أعلى الرأس، يدل على أن هذا النائم متقلب الطبع، لا يستقر على رأى، ولا يرضى بأحواله فى الدنيا.



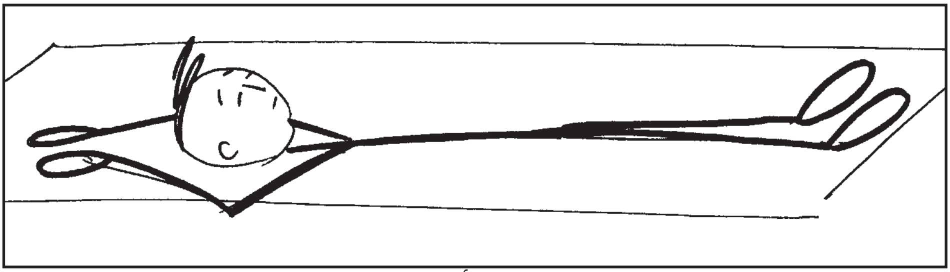
٤ ـ النوم على البطن مع عقد الذراعين تحت الوجه، هو نوم إنسان قليل الثقة بنفسه، ويفكر كثيرًا، ويعمل قليلاً.



٥ ـ النوم على الظهر مع فرد الذراعين مستقيمين مع الجسم، هو نوم إنسان طموح، يعتز بنفسه، ويثق بنفسه ويحب الحياة ولكن على خوف منها.



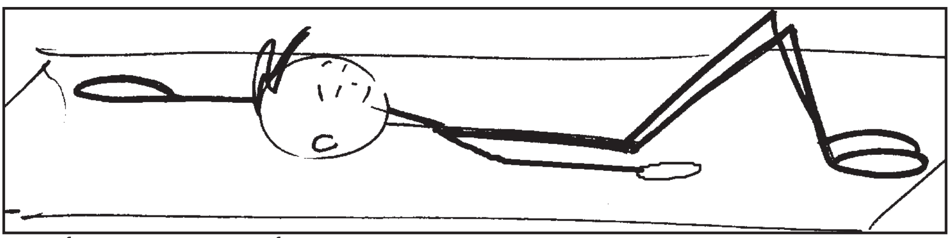
٦ ـ النوم على الظهر مع وضع الذراعين أسفل الرأس، هو نوم إنسان متزن، يفكر قبل أن يعمل، محب للحياة، ومحب لغيره من الناس.



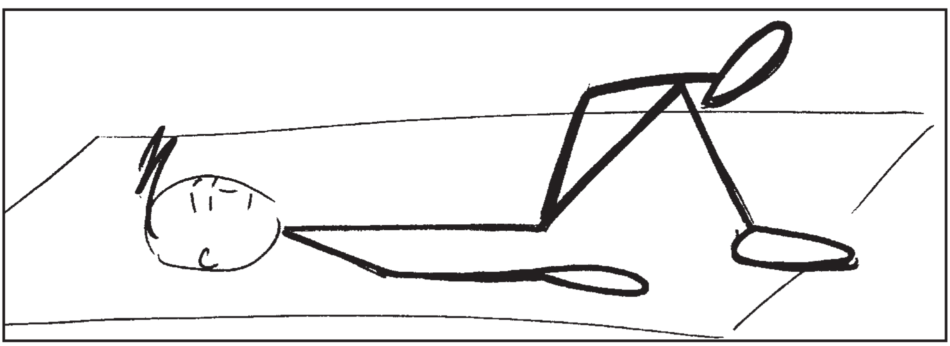
٧ ـ النوم على الظهر ورفع الذراعين بجانب الرأس، هو نوم إنسان قوى الشخصية ومغرور.



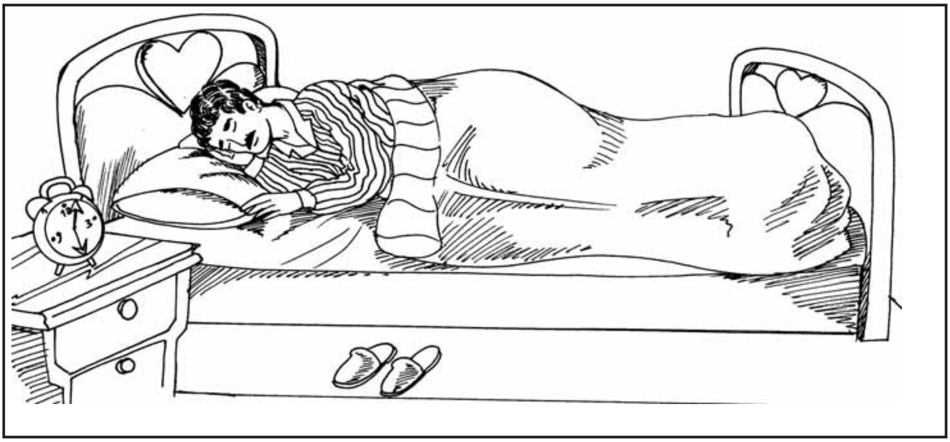
٨ ـ النوم على الظهر ووضع الذراعين على الصدر، هو نوم إنسان مطمئن هادئ النفس.



٩ ـ النوم على الظهر، وثنى الركبتين، ورفع ذراع نحو الرأس، ومد الذراع الأخرى نحو الجسد، هو نوم إنسان لا يكترث لشىء، ولا يقيم وزنًا لغيره.



١٠ ـ النوم على الظهر، ووضع أحد الساقين على الأخرى، هو نوم إنسان يشعر بالكبرياء والغرور.



١١ ـ النوم على الجانب الأيمن، وثنى الساقين قليلاً، وثنى الذراعين قليلاً أيضًا، ووضع الكف تحت الوجه، هو نوم إنسان مثالى فى خلقه وطباعه وميوله، ومطمئن القلب، هادئ النفس، وهذا النوم من هدى رسول الله ﷺ لأمته.

# ٢ نـــــوم أهـــــل الــــكـــــهــــف

روى أن أهل الكهف كانوا فتية من الروم، يقيمون فى مدينة طرسوس على شاطئ البحر، وكانت تسمى فى الجاهلية (إفسوس)، وكان أولئك الفتية من أشراف القوم، آمنوا برسالة النبى عيسى عليه السلام ، وعبدوا الله تعالى، ولم يشركوا به شيئًا، وكان قومهم ـ شعب طرسوس ـ يعبدون الأصنام.

وتحكى لنا سورة «الكهف» قصة أولئك الفتية، وأن فتية الكهف اجتمعوا، وتحدثوا عن أحوال بلدهم، وعن كفرهم، وعبادتهم الأصنام؛ لقد كانوا فى شك مما يعبد قومهم، وظلوا يتبادلون الأفكار، حتى اهتدوا إلى الإيمان بالله تعالى، الذى دعت إليه رسالة النبى عيسى عليه السلام.

وكان الملك جبارًا ومشركًا، وكان أهل المدينة مشركين أيضًا، وفى أحد اجتماعاتهم قال أحدهم: إنى سمعت أن الملك «دقلديانوس» عقد العزم على القضاء علينا، وأنه يوشك أن يرسل إلينا من يقتادوننا إليه. وقال آخر: لقد سمعت بهذا الخبر، وحسبته فرية لا أساس لها من الصحة، وقال آخر: أرى أن نصمد فى مواجهة المشركين، ومحال أن نرجع إلى الشرك بعد أن هدانا الله إلى الحق. وحدث ما كانوا يخشونه، واقتادهم أعوان الملك إليه، وقال الملك لهم: لقد وصل إلى علمنا ما حاولتم كتمانه عنا، وصبأتم عن ديننا، ولولا أنى علمت أنكم من أشراف قومكم لأوقعت بكم العذاب على الفور؛ لذلك سأترك لكم فرصة تراجعون فيها أنفسكم، وتثوبون إلى رشدكم، وترجعون إلى ديننا، وإلا أوقعنا بكم عذابًا شديدًا.

فربط الله على قلوبهم، وقام أحدهم وقال: إن الله قد هدانا إلى الحق، ولم يكرهنا أحد إلى ذلك، ولكننا لبينا نداء الحق، أما قوم المدينة ـ وهم أهلونا ـ فقد اتخذوا من دون الله آلهة من الأصنام، وهذا كفر وضلال، فمن أظلم ممن افترى على الله كذبًا. فقال الملك: إذن اذهبوا اليوم، وسأحضركم أمامى غدًا، وأمامكم طريقان لا ثالث لهما: إما أن تثوبوا إلى رشدكم وتعودوا إلى ديننا، وإما أن تواجهوا عذابًا شديدًا.

فقال أحد الفتية لأصحابه: إنى أعرف كهفًا فى جبل كذا، كان أبى يُدخل فيه غنمه، فلنذهب إليه ونختفِ فيه. وخرج الفتية، وقد أيقنوا أنه لا مقام لهم فى

تلك المدينة بعد اليوم؛ فهاجروا بدينهم من تلك المدينة فى غفلة من أهلها، ولمحهم كلب فى الطريق، فسار وراءهم وتعلق بهم، فلم يروا بأسًا من أن يرافقهم ويحرسهم، ومازالوا فى سيرهم حتى انتهوا إلى الكهف، فرأوا أن يأخذوا قسطًا من الراحة، ويستأنفوا بعد ذلك سيرهم إلى حيث يشاء الله.

وذهاب الفتية إلى الكهف ليأووا فيه، كان وحيًا من الله تعالى لهم، قال تعالى: ﴿وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلاَّ اللَّهَ فَأْوُوا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيُهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مِرْفَقًا﴾ [الكهف: ١٦] .

وما أن اضطجعوا بأجسادهم على أرض الكهف حتى راحوا فى نوم عميق، ونام كلبهم أيضًا فى فناء الكهف، وحدثت بعد ذلك أحداث ما كانت تخطر لهم على بال، ومرت السنوات والسنوات، وهم فى الكهف رقود، وكانت الشمس تطلع فتنفذ أشعتها إلى الكهف من كوةٍ فيصل إلى الكهف الهواء والضوء والنور، إلا أن أشعة الشمس كانت تميل عنهم، وتبتعد عن أجسادهم، وبذلك صار الكهف مكانًا صالحًا للنوم من الناحية الصحية.

وإذا ظل الإنسان طريح الفراش لزمن طويل، فإنه من الضرورى أن يُغير وضع الجسم فى الفراش من جنب إلى جنب من وقت لآخر، ولو لم يحدث ذلك لحدثت أخطار شتى للجسم، وحتى نفهم تلك الأخطار الصحية نذكر الحقائق العلمية التالية:

١ ـ معظم جسم الإنسان ماء، فالماء يشكل أكثر من ثلثى وزن الجسم، وتكون النسبة أعلى فى صغر السن. معظم الماء داخل الخلايا، أما خارج الخلايا وبين الخلايا فتوجد نحو عشرة لترات من الماء، وهذا القدر من الماء يخضع للجاذبية الأرضية، ففى أثناء الوقوف لساعات طويلة تتورم القدمان، وإذا نام الإنسان على جنب واحد ولم يغير من وضع جسده، ويتقلب من جنب إلى آخر، فإن الماء الذى بين خلايا الجسم يتجه إلى الجنب الملامس للأرض، إلا أن الضغط على الجلد الناتج من ثقل الجسم على الأرض يقلل من توارد الدم إلى تلك المنطقة من الجسم الملامسة للأرض، ولو استمر وضع الجسم دون أن يتغير مدة طويلة من الزمن لحدث موت الجلد تدريجيًا، وينشأ ما يسمى بقروح الفراش، ويظهر اللحم، وتظهر العظام، وتؤدى قروح الفراش إلى مضاعفات خطيرة بالجسم، يصعب علاجها ويطول.

٢ ـ إذا ظل وضع الجسم كما هو ـ على جنب واحد مثلاً ـ ساعات وأيامًا، يحدث احتقان بالرئة، ويؤدى ذلك إلى التهاب بالرئة، وما يسببه ذلك من آثار ونتائج ضارة بالجسم.

٣ ـ إن عدم تغير وضع جسم النائم أيامًا وأسابيع، يؤدى إلى تباطؤ الدورة الدموية فى الساقين، الأمر الذى يسبب جلطات فيها، وتبدأ منها مضاعفات خطيرة بالجسم. كتيبس المفاصل، وصعوبة الحركة بعد ذلك.

هذه بعض الأخطار الصحية التى يتعرض لها الجسم الذى يكون ملازمًا للفراش دون أن يغير من وضعه باستمرار. والإنسان العادى عندما يظل نائمًا لعدد من الساعات، ثم يقوم من نومه، يكون فى حاجة لتمرينات رياضية حتى يريح عضلاته، ومفاصله، وجلده، وأعضاء جسمه الأخرى. ومن رحمة الله تعالى أن الإنسان العادى كثيرًا ما يتقلب فى فراشه كل ليلة وهو نائم.

وإذا نظرنا إلى ما حدث لفتية الكهف فى نومهم الطويل الذى استغرق مئات السنين، فإننا لابد أن نسلم أولاً بقدرة الله تعالى فيما أراد لخلقه، ولكننا ـ على قدر ما نفهم من العلم ـ نقول: إنه ما كانت تكتب لهم الحياة بعد نومهم الطويل هذا، إلا إذا كانوا تحت رعاية تمريضية كاملة، هى من رحمة الله تعالى بهم. كما قال تعالى: ﴿**يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيُهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مِرْفَقًا**﴾ [سورة الكهف: ١٦].

وكان أهم علاج تمريضى لهم أثناء نومهم الطويل الذى استغرق ثلاثمائة سنة، أن قلبهم الله تعالى من جنب إلى جنب: ذات اليمين وذات الشمال، أما كلبهم فكان باسطًا ذراعيه فى فناء الكهف. وهذا تفسير علمىٌّ لعدم تقرح جلودهم، وبقاء أجسادهم لم تأكلها الأرض.

كما قال تعالى: ﴿**وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزَاوَرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ**﴾ [سورة الكهف: ١٧] ﴿**تَزَاوَرُ**﴾: أى تميل عن كهفهم ذات اليمين، ﴿**تَقْرِضُهُمْ**﴾: أى لا تقربهم. والمعنى أنهم كانوا فى ضوء النهار كله لا تقربهم أشعة الشمس الحارقة، وإذا غربت كانت تبتعد بأشعتها عنهم، فكان لابد من دخول الشمس إلى الكهف ليكون جو الكهف صحيًّا يساعد على استمرار نومهم من غير ضرر يلحق بهم.

وعندما أذن الله تعالى لهم بالاستيقاظ من نومهم الطويل، قاموا من نومهم

وهم يشعرون بخمول بدنى وجوع شديد، وسأل أحدهم: كم لبثنا؟ قالوا: لبثنا يومًا أو بعض يوم. وهكذا لم يشعروا بمرور ثلاثمائةٍ سنين إلا كمثل يوم، أو بعض يوم، وتوقف الزمن البيولوجى فى أجسادهم، ولم يشعروا بالزمن الجغرافى الطويل الذى مر بهم، وكأنهم كانوا يعيشون خارج الزمن، وطلبوا من أحدهم أن يذهب إلى المدينة، فيحضر لهم طعامًا وشرابًا، فقام أحدهم وأخذ معه ما كان معهم من دراهم وانطلق إلى المدينة.

وخرج من الكهف وهو خائف يترقب، ودخل طرسوس، فراعه تغير معالم المدينة تغيرًا تامًّا، فإذا القصور صارت أطلالاً، وإذا العمائر صارت خرائب، وكانت دهشته أكبر عندما شاهد أهل المدينة، فلم يتعرف على واحد منهم، لقد شاهد وجوهًا لا يعرفها ولا يألفها. فمَن هؤلاء القوم؟ وما هذه البيوت الجديدة؟ وما هذه القصور الغريبة؟ بل وما هذه الطرقات التى لم تكن موجودة بالأمس؟ وتحيرت نظراته، وكثرت التفاتاته، وظهر عليه الاضطراب فى كل حركة من حركاته.

لذلك تجمع حوله الناس، وسألوه هل هو غريب عن هذا البلد؟ وعلامَ يبحث؟ وفيم يتأمل؟ فقال: إنى لست غريبًا، لكنى كنت هنا بالأمس، وبت خارج المدينة، وعدت إليها لأشترى لى ولرفاقى طعامًا؛ فدهش الناس للَّهجة التى يتكلم بها، إنها لهجة قديمة، لم يعد أحد يتحدث بها فى عصرهم الذى هم فيه، وزادت دهشتهم عندما رأوا الدراهم فى يديه، فعقدت الدهشة ألسنتهم، فقد رأوا دراهم قديمة ضربت منذ مئات السنين، وظنوا أنه عثر على كنز. وتجمع الناس حوله، وكثرت أسئلتهم له، فقال لهم: ليس الأمر كما تقولون، ولم أعثر على كنز، وإنما هى دراهمى، وصلتنى من بعض تعاملى فى السوق بالأمس. ودخلوا معه فى نقاش طويل، فأصابهم الذهول، عندما عرفوا منه أنه كان من أشراف طرسوس منذ ثلاثمائة سنة مضت، وأنه وزملاءه خرجوا من البلد خوفًا من الملك «دقلديانوس» الذى مات منذ مئات السنين، بعد أن ملأ المدينة ظلمًا وكفرًا.

وأدرك الرجل حقيقة حاله، وأنه ليس من أهل هذا الزمن، فقال لهم: دعونى أعود إلى أصحابى فى الكهف، وأخبرهم بأمرى وأمرهم.

وسمع الملك بأمرهم فأسرع إليهم مع جَمْعٍ كبير من الناس، ورأى فى الكهف جماعة من الناس، تشرق وجوههم بالحياة، وتجرى الدماء فى عروقهم، فاحتفى الملك بهم وقال لهم: إننا مؤمنون مثلكم برسالة النبى عيسى عليه السلام وكل

أهل القرية كذلك، ودعاهم إلى قصره للإقامة فيه، فقالوا له: نحمد الله تعالى على زوال الكفر والكفار عن مدينتنا، وما نبغى الحياة فى الأرض بعد اليوم، فقد مات كل جيلنا، بل وعشرات الأجيال من الناس الذين جاءوا من بعدنا، وتوجهوا إلى الله تعالى أن يختارهم إلى جواره، وأن يشملهم برحمته، وما لبثوا دقائق، حتى صاروا أجسادًا لا حياة فيها !

فقال الملك والناس الذين معه: لعل الله أعثرنا عليهم، لنعلم أن وعد الله حق، وأن الساعة آتية لا ريب فيها، وأن فتية الكهف آية من آيات الله، تنطق بحقيقة البعث بعد الموت أمامنا.

وكان القوم يتنازعون بينهم أمرهم فى أمور كثيرة، أين يضعون أجساد أصحاب الكهف؟ أيبنون عليهم بنيانا؟ أم يقيمون على كهفهم مسجدًا؟

ولقد قص الله تعالى علينا ما حدث لفتية الكهف فى سورة الكهف فى قوله ـ عز وجل:

**﴿أَمْ حَسِبْتَ أَنَّ أَصْحَابَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيمِ كَانُوا مِنْ آيَاتِنَا عَجَبًا (٩) إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا (١٠) فَضَرَبْنَا عَلَى آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا (١١) ثُمَّ بَعَثْنَاهُمْ لِنَعْلَمَ أَيُّ الْحِزْبَيْنِ أَحْصَى لِمَا لَبِثُوا أَمَدًا (١٢) نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُمْ بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى (١٣) وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذًا شَطَطًا﴾**.

**﴿أَمْ حَسِبْتَ أَنَّ أَصْحَابَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيمِ كَانُوا مِنْ آيَاتِنَا عَجَبًا﴾**:

الخطاب لرسول الله محمد ﷺ، فقد تعجب الناس من قصة أصحاب الكهف، فسألوا الرسول عنها، ونزل الوحى: **﴿أَمْ حَسِبْتَ أَنَّ أَصْحَابَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيمِ كَانُوا مِنْ آيَاتِنَا عَجَبًا﴾** والمعنى: لا، إنهم ما كانوا من آياتنا عجبًا، بل إن فى آياتنا فى أصحاب الكهف ـ أنفسهم ـ ما هو أعجب.

وإذا كان الله تعالى قادرًا على خلق السماوات والأرض، وما فيهما من خلائق، وعلى إحياء الأرض، ثم بعد ذلك يجعلها صعيدًا خاليًا من أى شىء، فكيف يتعجبون من قدرته على حفظ أصحاب الكهف مئات السنين نائمين.

و**﴿الْكَهْفِ﴾**: الغار الواسع فى الجبل يسمى كهفًا، فإن كان صغيرًا فهو (غار).

**الرقيم: هناك أقوال كثيرة، منها:**

١ ـ المكان الذى منه خرج أصحاب الكهف.

٢ ـ هو لوح كتب عليه أسماؤهم وقصتهم، وسمى (الرقيم)؛ لأن أسماءهم كانت مرقومة فيه.

٣ ـ بلدة فى الروم، كان فيها كهف فى أحد الجبال دخل فيه واحد وعشرون رجلاً، وناموا فيه على هيئة (أصحاب الكهف)، فهم فتية آخرون، حدث لهم ما حدث لأصحاب الكهف فى طرسوس. والله أعلم.

٤ ـ أخبر الله عن أصحاب الكهف فى سورة «الكهف» ولم يخبر عن أصحاب الرقيم شيئًا.

**﴿إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا﴾:**

**﴿إِذْ﴾** ظرف زمان لما مضى من زمن. وتقدير القول: واذكر أيها النبى إذ لجأ أصحاب الكهف وأووا إليه، ودعوا ربهم **﴿رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا﴾**. أى: آتنا رحمة من خزائن رحمتك، والنصر على الأعداء، والحماية منهم، وجزيل إحسانك. وقوله تعالى: **﴿مِنْ لَدُنْكَ﴾** يدل على عظمة تلك الرحمة التى يطلبونها، والتى هى لائقة بفضل الله تعالى، وواسع فضله وجوده.

**﴿فَضَرَبْنَا عَلَى آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا﴾:**

أى: ألقى الله عليهم النوم، وهو تعبير بلاغى، وتقدير الكلام: أن الله تعالى ضرب على آذانهم حجابًا منع الأصوات من أن تصل إليها ـ لأن النائم إذا سمع صوتًا انتبه ـ وقال ابن عباس رضى الله عنهما: المعنى: سددنا آذانهم فلا تصل الأصوات إليهم. وفى الآية إعجاز علمى مبَيِّن، فإن تخصيص الآذان بالذكر يدل على أن الأذن هى العضو الوحيد الذى يوصل الأصوات إلى مركز السمع بالمخ، وأن حاسة السمع هى الحاسة الوحيدة التى تظل تعمل أثناء النوم، فهى حارس الإنسان الوحيد أثناء نومه، فإذا تعطلت يدخل الإنسان فى نوم عميق، ولا يحس مما حوله شيئًا.

وقوله تعالى: **﴿سِنِينَ عَدَدًا﴾** **﴿عَدَدًا﴾**: نعت للسنين، والمعنى تكثير السنين. أى: سنين ذات عدد كبير.

﴿ثُمَّ بَعَثْنَاهُمْ لِنَعْلَمَ أَيُّ الْحِزْبَيْنِ أَحْصَى لِمَا لَبِثُوا أَمَدًا﴾: أى أيقظناهم من نومهم. (لنعلم) اللام لام الغرض، تبين أن أفعال الله تعالى معللة بالأغراض والأسباب، وظاهر اللفظ يقتضى أن الله تعالى إنما بعثهم ليحصل له هذا العلم.

وظن بعض الجهلاء قديمًا أن الآية تدل على أن الله لا يعلم الأحداث إلا بعد وقوعها !! وهذا ظن خاطئ، والصحيح أن الله تعالى جعل أفعاله معللة بالعلل والأسباب، حتى يحصل العلم للخلائق جميعًا، ويأخذ الحجة عليهم، وإلا فإن الله ـ عز وجل ـ يعلم كل شىء جملة وتفصيلاً، ويعلم كل ما كان، وكل ما هو كائن، وكل ما سيكون، علمًا شاملاً كاملاً محيطًا. لأنه تعالى خالق الأحداث، ومقدّر الأفعال، وخالق كل شىء.

ونظير ذلك قوله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ﴾ [محمد: ٣١]. وقوله: ﴿لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعُ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَى عَقِبَيْهِ﴾ [البقرة: ١٤٣]. وكل شىء معلوم عند الله أزلاً، وإنما جعل للأحداث أزمانًا وأسبابًا لخلقه ليأخذ الحجة عليهم. وقال بعض العلماء: (لنعلم) أى نخرج ذلك الشىء إلى الوجود ليشاهده الناس، وهذا على نحو كلام العرب، وإلا فعلم الله علم مطلق وأزلى.

﴿لِنَعْلَمَ أَيُّ الْحِزْبَيْنِ أَحْصَى﴾:

المراد بالحزبين: الملوك الذين تداولوا على المدينة وحكموها واحدًا بعد الآخر، فالملوك وأتباعهم المشركون حزب، وأصحاب الكهف حزب آخر. ﴿لِمَا لَبِثُوا أَمَدًا﴾ الأمد: الزمن، والمعنى أحصى زمن لبثهم، ونظير ذلك قوله: ﴿أَحْصَى كُلَّ شَيْءٍ عَدَدًا﴾ [الجن: ٢٥].

﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُمْ بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى﴾:

أى: إنهم جماعة من الشباب آمنوا بربهم وزدناهم هدى، ﴿وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذًا شَطَطًا﴾.

﴿وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ﴾ أى: ألهمناهم الإيمان وثبتناهم عليه، واجتمع الفتية المؤمنون، وقال كبيرهم: (إنى أجد فى نفسى أن ربى هو رب السماوات والأرض). وتجاذبوا أطراف الحديث حتى اتفقوا على رأى واحد، وقالوا: نعم، ﴿رَبُّنَا رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلَهًا﴾ أى: لا إله إلا الله، والقول غير ذلك يكون شططًا ﴿لَقَدْ قُلْنَا إِذًا شَطَطًا﴾ أى بعدًا عن الحق.

﴿هَؤُلاَءِ قَوْمُنَا اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ آلِهَةً لَوْلاَ يَأْتُونَ عَلَيْهِمْ بِسُلْطَانٍ بَيِّنٍ فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا (١٥) وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلاَّ اللَّهَ فَأْوُوا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيُهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مِرْفَقًا (١٦) وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزَاوَرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِى فَجْوَةٍ مِنْهُ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا﴾.

﴿هَؤُلاَءِ قَوْمُنَا اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ آلِهَةً لَوْلاَ يَأْتُونَ عَلَيْهِمْ بِسُلْطَانٍ بَيِّنٍ﴾:

هذا من قول أصحاب الكهف بعضهم لبعض، ﴿قَوْمُنَا﴾ أى: أهل عصرنا عبدة الأصنام ﴿لَوْلاَ يَأْتُونَ عَلَيْهِمْ بِسُلْطَانٍ بَيِّنٍ﴾، «لولا» حرف، إذا سبق فعلاً بصيغة المضارع يكون حرف تحضيض، وإذا سبق فعلاً بصيغة الماضى يكون حرف تنديم. وهنا حرف تحضيض، أى: هلا يأتون بحجة قوية على صحة إيمانهم بالأصنام ! وهذا يدل على التعجيز، إذ لا يمكنهم ذلك.

﴿فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا﴾:

أى: إن الافتراء على الله بغير دليل ظلم، وهذا من أعظم الدلائل على فساد ادعائهم.

﴿وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلاَّ اللَّهَ فَأْوُوا إِلَى الْكَهْفِ﴾:

الحديث عن فتية الكهف، الله تعالى يقول لهم: ﴿وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ﴾ أى: وإذ اعتزلتم الشىء الذى يعبدونه فأووا إلى الكهف.

﴿يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ﴾ أى: يبسطها عليكم.

﴿وَيُهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مِرْفَقًا﴾ : (المرفق) ما يستعين به الإنسان، ومرفق الجسم ما يستند إليه الإنسان، وهو العضد، والمرفق ما ارتفقت به وانتفعت به، ويقال: رأيت فلانًا مرتفقًا ـ أى متكئًا على مرفق ذراعه، وقال تعالى: ﴿وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا﴾ أى حسنت متكئًا.

﴿وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزَاوَرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ﴾:

أى: تميل الشمس عن كهفهم عند شروقها، والمعنى: إنك لو رأيتها على هذه الصورة ﴿تَزَاوَرُ عَنْ كَهْفِهِمْ﴾، ﴿ذَاتَ الْيَمِينِ﴾ أى جهة اليمين. ﴿وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ﴾ أى: إذا اتجهت الشمس إلى المغرب تعدل عن سمت رءوسهم إلى جهة الشمال.

وفى الآية قولان:

**الأول**: إن الكهف كان مفتوحًا جهة الشمال، فإذا طلعت الشمس كانت على يمين الكهف، وإذا غربت كانت على شماله، فأشعة الشمس ما كانت تصل إلى داخل الكهف، وكان الهواء الطيب والنسيم المرافق يصل. والمقصود أن الله تعالى حفظ أصحاب الكهف من أن تقع عليهم أشعة الشمس المباشرة وحرارتها أثناء نومهم الطويل، وإلا فسدت أجسامهم.

**الثانى**: المراد أن الشمس كانت إذا طلعت منع الله أشعتها المباشرة من الوقوع عليهم، وكذلك القول حال غروبها. وكان ذلك فعلاً خارقًا للعادة، وكرامة عظيمة خصّ الله بها أصحاب الكهف، ودليل ذلك قوله: ﴿**ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ**﴾.

وقال الزجاج: لو كان رأى أصحاب القول الأول صحيحًا؛ لكان ذلك أمرًا معتادًا ومألوفًا وطبيعيًّا، ولم يكن ذلك من آيات الله. أما القول الثانى فيدل على آية من آيات الله.

﴿**وَهُمْ فِى فَجْوَةٍ مِنْهُ**﴾ أخبر الله تعالى أنهم كانوا فى متسع من الكهف، وكانوا فى فجوة منه، أى فى مكان محمى فى الكهف، وأن بقاء أهل الكهف تلك المدة الطويلة نائمين ومحفوظين من الهلاك والموت، كان من تدبير الله ـ عز وجل ـ ولطفه ورحمته: ﴿**ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ**﴾.

وعقب بالقول: ﴿**مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا**﴾.

(المهتدون) كانوا أصحاب الكهف، (ومن يضلل) كان كل كافر ومشرك مثل دقلديانوس ملك المدينة فى حياة أهل الكهف.

﴿**وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُعْبًا (١٨) وَكَذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلاَ يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا (١٩) إِنَّهُمْ إِنْ يَظْهَرُوا عَلَيْكُمْ يَرْجُمُوكُمْ أَوْ يُعِيدُوكُمْ فِى مِلَّتِهِمْ وَلَنْ تُفْلِحُوا إِذًا أَبَدًا (٢٠) وَكَذَلِكَ أَعْثَرْنَا عَلَيْهِمْ لِيَعْلَمُوا أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَأَنَّ السَّاعَةَ لاَ رَيْبَ فِيهَا إِذْ يَتَنَازَعُونَ بَيْنَهُمْ أَمْرَهُمْ فَقَالُوا ابْنُوا عَلَيْهِمْ بُنْيَانًا رَبُّهُمْ أَعْلَمُ بِهِمْ قَالَ الَّذِينَ غَلَبُوا عَلَى أَمْرِهِمْ**

لَنَتَّخِذَنَّ عَلَيْهِمْ مَسْجِدًا (٢١) سَيَقُولُونَ ثَلاثَةٌ رَابِعُهُمْ كَلْبُهُمْ وَيَقُولُونَ خَمْسَةٌ سَادِسُهُمْ كَلْبُهُمْ رَجْمًا بِالْغَيْبِ وَيَقُولُونَ سَبْعَةٌ وَثَامِنُهُمْ كَلْبُهُمْ قُلْ رَبِّى أَعْلَمُ بِعِدَّتِهِمْ مَا يَعْلَمُهُمْ إِلاَّ قَلِيلٌ فَلاَ تُمَارِ فِيهِمْ إِلاَّ مِرَاءً ظَاهِرًا وَلاَ تَسْتَفْتِ فِيهِمْ مِنْهُمْ أَحَدًا﴾ [الكهف: ١٨: ٢٢].

﴿وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُود﴾.

أى لو رأيتهم وهم نائمون لحسبتهم أيقاظًا؛ لأن أعينهم كانت مفتحة وهم نيام، وقيل: لكثرة تقلبهم ذات اليمين وذات الشمال، تحسبهم أيقاظًا.

﴿وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ﴾.

قال ابن عباس: «نقلبهم لئلا تأكل الأرض أجسادهم»، وقد يقال: هذا أمر عجيب؛ لأن الله تعالى قدر على أن يمسك حياتهم ثلاثمائة سنة وأكثر، فلم لم يقدر على حفظ أجسادهم أيضًا من غير تقليب؟ نقول الإجابة نفسها التى ذكرناها من قبل: إن الله تعالى يجعل لأفعاله أسبابًا أمام خلقه، حتى يأخذ الحجة عليهم، وحتى يريهم آياته فى خلقه، وإلا فالله عز وجل قادر على أن يخلق من العدم خلائق وأفعالاً، وليس على حفظ الأجسام دون تقليب فحسب.

﴿وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ﴾ الوصيد: فناء الكهف.

﴿لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُعْبًا﴾.

قال بعض المفسرين : كان ذلك لطول شعورهم وأظفارهم، وتفتح أعينهم وهم نيام. إلا أننا نرى أن شعورهم وأظفارهم كانت على الحال التى كانت عليه فى يومهم الأول، ودليل ذلك أنهم لما قاموا من نومهم قال بعضهم لبعض: ﴿كَمْ لَبِثْتُمْ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ﴾، ولو كانت شعورهم طويلة وأظفارهم كذلك، ما سألوا هذا السؤال ولقالوا: لبثنا سنوات! وأغلب الظن أن الله تعالى حفظ أجساد أصحاب الكهف على الحال التى كانوا عليها فى أول يوم؛ فلم تبل ثيابهم؛ لتكون لهم ولغيرهم آية فى قدرة الله تعالى على البعث بعد الموت، فالذى بعث أصحاب الكهف بعد نومهم الطويل، وموتتهم الصغرى التى استمرت مئات السنين، قادر على بعث الخلائق جميعًا بعد الموت فى الآخرة، ونجد ذلك فى قول الله ـ عز وجل: ﴿وَكَذَلِكَ أَعْثَرْنَا عَلَيْهِمْ لِيَعْلَمُوا أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَأَنَّ السَّاعَةَ لاَ رَيْبَ فِيهَا إِذْ يَتَنَازَعُونَ بَيْنَهُمْ أَمْرَهُمْ فَقَالُوا ابْنُوا عَلَيْهِمْ بُنْيَانًا رَبُّهُمْ أَعْلَمُ بِهِمْ قَالَ الَّذِينَ غَلَبُوا عَلَى أَمْرِهِمْ لَنَتَّخِذَنَّ عَلَيْهِم مَسْجِدًا﴾.

ولما أمات الله أصحاب الكهف بعد أن بعثهم، اختلف الناس فى أمرهم: فمنهم من اعتقد أن الله تعالى أنامهم مرة أخرى، ومنهم من اعتقد أن الله أماتهم الموتة الكبرى.

وقال آخرون: الأفضل أن نسد باب الكهف لئلا يدخل عليهم أحد، وقال آخرون: بل الأولى أن يبنى على باب الكهف مسجد، وهو قول يدل على أن القوم كانوا فى ذلك الزمن مؤمنين. وينتهى أمر أصحاب الكهف، وتنتهى قصتهم.. إلا أن جدل الناس لا ينتهى:

**﴿سَيَقُولُونَ ثَلاثَةٌ رَابِعُهُمْ كَلْبُهُمْ وَيَقُولُونَ خَمْسَةٌ سَادِسُهُمْ كَلْبُهُمْ رَجْمًا بِالْغَيْبِ وَيَقُولُونَ سَبْعَةٌ وَثَامِنُهُمْ كَلْبُهُمْ قُل رَّبِّى أَعْلَمُ بِعِدَّتِهِم مَّا يَعْلَمُهُمْ إِلاَّ قَلِيلٌ فَلا تُمَارِ فِيهِمْ إِلاَّ مِرَاءً ظَاهِرًا وَلا تَسْتَفْتِ فِيهِم مِّنْهُمْ أَحَدًا﴾**.

إنه جدل القوم حول عدد أصحاب الكهف، ودليل ذلك قوله تعالى: **﴿سَيَقُولُونَ﴾**، وهو جدل لا طائل من ورائه، وسواء كانوا ثلاثة، أو خمسة، أو سبعة، فلا يغير من الأمر شيئًا، فالمهم آية الله تعالى فى نومهم الطويل، وبعثهم بعد ثلاثمائة من السنين، ثم موتهم بعد ذلك، إنها آية واضحة تدل على حقيقة البعث بعد الموت.

**﴿وَلا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّى فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا (٢٣) إِلاَّ أَن يَشَاءَ اللَّهُ وَاذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَن يَهْدِيَنِ رَبِّى لأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا (٢٤) وَلَبِثُوا فِى كَهْفِهِمْ ثَلاثَمِائَةٍ سِنِينَ وَازْدَادُوا تِسْعًا (٢٥) قُلِ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثُوا لَهُ غَيْبُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ أَبْصِرْ بِهِ وَأَسْمِعْ مَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَلِىٍّ وَلا يُشْرِكُ فِى حُكْمِهِ أَحَدًا﴾** [سورة الكهف: ٢٣ ـ ٢٦].

وبعد النهى عن الجدل فيما لا طائل من ورائه، جاء النهى عن التنبؤ بما يحدث فى مستقبل الأيام، فالإنسان لا يدرى ماذا يحدث غدًا؛ لأنه غيب، ولا يعلم الغيب إلا الله، كما قال تعالى: **﴿وَمَا تَدْرِى نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِى نَفْسٌ بِأَىِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾** [لقمان: ٣٤].

**﴿وَلَبِثُوا فِى كَهْفِهِمْ ثَلاثَمِائَةٍ سِنِينَ وَازْدَادُوا تِسْعًا﴾**.

لماذا لم يقل: ثلاثمائة وتسع سنين؟ وما الفائدة فى قوله **﴿وَازْدَادُوا تِسْعًا﴾**؟

قد يكون المعنى: كانت مدة لبثهم فى الكهف ثلاثمائة سنة حسب التقويم الشمسى الذى كان عليه أصحاب الكهف، وهى ثلاثمائة وتسع سنين بالتقويم القمرى الذى كان عليه العرب، الذين نُزِّل عليهم القرآن.

ومدة الشهر القمرى (أى الشهر العربى): ـ فيه تتم دورة كاملة للقمر حول كوكب الأرض ـ ٢٩ يومًا، ١٢ ساعة، ٤٤ دقيقة، ٢,٨ ثانية.

ولكن الناس يستخدمون أيامًا صحيحة لذلك نقول بصفة عامة:

هناك أشهر قمرية طولها ٢٩ يومًا، وأشهر قمرية طولها ٣٠ يومًا، وتكمل كسور الثوانى فى الشهر القمرى يومًا واحدًا فقط كل ٢٥٠٠ سنة، ومتوسط طول السنة القمرية ٣٥٤ يومًا، ويكون الحساب كالتالى:

فى كل ٣٠ سنة شمسية: ١٩ سنة قمرية، كل منها ٣٥٤ يومًا (الفرق ١١ يومًا عن السنة الشمسية). و١١ سنة قمرية، كل منها ٣٥٥ يومًا ( الفرق ١٠ أيام عن السنة الشمسية).

وبذلك يكون مجموع فروق الأيام كل ٣٠ سنة كالآتى:

١٩ سنة × ١١ يوم + ١١ سنة × ١٠ أيام = ٣١٩ يومًا.

يضاف إليها ٧,٥ يوم لأن السنة الشمسية= ٣٦٥,٢٤٢ يومًا).

وبذلك يكون مجموع فروق الأيام كل ٣٠ سنة = ٣١٩ + ٧,٥ يوم = ٣٢٦,٥ يوم.

ومجموع الفروق فى ٣٠٠ سنة شمسية = ٣٢٦٥ يومًا.

وهذا العدد من الأيام يعادل ٩ سنوات بالسنوات القمرية (العربية)، باستثناء عدد من الشهور.

وهذا تفسير علمى لقول الله ـ عز وجل ـ: ﴿**وَلَبِثُوا فى كَهْفِهِمْ ثَلاثَمِائَةٍ سِنِينَ وَازْدَادُوا تِسْعًا**﴾ ولم تكن تلك الحسابات الفلكية لمجموع الأيام معروفة للناس فى عصر نزول القرآن الكريم، وما عرف ذلك إلا حديثًا، وهذا دليل على أن القرآن الكريم لا يمكن أن يكون من تأليف بشر، وإنما هو كلام الله ـ عز وجل ـ أوحى به إلى رسوله محمد ﷺ.

# ٣ نـــــــــــــــوم عُزَيْر

كان عزير من علماء بنى إسرائيل، وقيل: إنه كان من أنبيائهم، ألهمه الله حفظ التوراة، وقرأها على بنى إسرائيل. عن ابن عباس ـ رضى الله عنهما ـ أنه سأل عبد الله ابن سلام عن قول الله تعالى: ﴿وَقَالَتِ الْيَهُودُ عُزَيْرٌ ابْنُ اللَّهِ﴾ [التوبة :٣٠].

قالت اليهود: إن عزيرًا جاءنا بالتوراة من غير كتاب، بينما لم يستطع موسى أن يأتينا بالتوراة إلا فى كتاب. كذلك قالوا: إن عزيرًا ابن الله، وهذا يعزز الرأى الذى يقول: إنّ عزيرًا كان من أنبياء بنى إسرائيل.

وعن إسحق بن بشر، عن ابن عباس ـ رضى الله عنهما ـ أن عُزَير بن شَرْخيا خرج ـ ذات يوم ـ إلى دير هرقل فى بابل على شاطئ دجلة، فنزل تحت شجرة وهو على حمار له، فربط الحمار تحت ظل الشجرة، ثم طاف بالقرية، فوجدها خربة خاوية على عروشها، فقال: ﴿أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا﴾، وكان معه سلة فيها تين، وسلة فيها عنب، وأخرج قصعة كانت معه، فاعتصر شيئًا من العنب، ثم أخرج خبزًا يابسًا وغمسه فى عصير العنب وأكله، ولم يكن عزير شاكًّا فى قدرة الله تعالى على أن يحيى الموتى، ولكنه قال ما قال تعجبًا. وفى ذلك قال الله تعالى: ﴿أَوْ كَالَّذِى مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِى خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِى هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ﴾ [البقرة: ٢٥٩].

فكان أن أماته الله تعالى مائة عام، وقال بعض المفسرين: إن الله تعالى بعث مَلَكًا فقبض روحه، فأماته مائة عام، ونحن نعلم أن الإنسان عندما ينام تغادر جسدَه روحُه، فإذا ردت إليه روحه استيقظ. ولقد كان رسول الله محمد ﷺ إذا قام من نومه يقول: «**الحمد لله الذى أحيانا بعد أن أماتنا وإليه النشور، والحمد لله الذى ردّ إلىّ روحى، وعافانى فى جسدى، وأذن لى بذكره**»، فالنائم تغادره الروح، وسمى النوم موتًا، فنفهم من هذا أن عزيرًا أنامه الله مائة عام ثم رد إليه روحه؛ فاستيقظ من نومه.

وكما أنام الله أصحاب الكهف ثلاثمائة سنين، ثم بعثهم من نومهم الطويل، كذلك بعث عزيرًا بعد مائة عام من النوم المتصل، وكلاهما لم يشعر بمرور الزمن أثناء نومه، كما قال تعالى: ﴿قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ﴾ [البقرة: ٢٥٩].

وبَعْثُ عزير وأصحاب الكهف كان رد الروح لهم، والمعنى إيقاظهم من نومهم الطويل، ولو كان بعثًا بعد الموت، لكان يوم القيامة؛ أَمَا وقد بعثهم وسأل: ﴿كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ﴾ فلا يكون هذا البعث إلا يقظة بعد نوم.

ووصف الله تعالى النوم بالموت - الموت الأصغر - كما في قوله تعالى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِى لَمْ تَمُتْ فِى مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِى قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِى ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الزمر: ٤٢] ، وقال ابن عباس: «أرواح الأحياء والأموات تلتقى فى المنام، فتتعارف ما شاء الله لها أن تتعارف، فإذا أراد جميعها الرجوع إلى أجسادها: أمسك الله أرواح الأموات عنده. وأرسل أرواح الأحياء إلى أجسادها».

ونقرأ عن معجزة نوم عزير فى قول الله عز وجل: ﴿أَوْ كَالَّذِى مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِىَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِى هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَانْظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَانْظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَانْظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنْشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَىءٍ قَدِيرٌ﴾ [البقرة: ٢٥٩].

فقد ذكرت الآية الكريمة الإماتة للقرية ولعزير.. والإماتة للقرية سقوط جدرانها على عروشها، وخلوها من السكان، ومن أى أثر للحياة، وإحياء القرية يكون بالعمارة، والبنيان، والسكان.

وموت عزير هو تقدير النوم الطويل عليه؛ لأن النوم موت، ويقال عنه: إنه موت ـ وإن كان موتًا أصغر ـ فإذا ذكرت الآية موت عزير، فإن ذلك يشير إلى النوم، وليس إلى الموت.

١ - ﴿فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ﴾: أى أنامه مائة عام، ثم بعثه، والبعث هنا يدل على الإيقاظ من النوم، كما قال الله تعالى عن أهل الكهف عندما أيقظهم من نومهم الطويل: ﴿وَكَذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ﴾ [الكهف: ١٩].

وعن عزير قال تعالى: ﴿فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ﴾ [البقرة: ٢٥٩]، ولم يقل (ثم أحياه) لأن الحياة تعقب الموت،

ولا تعقب النوم، كما قال تعالى: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا﴾ [النجم: ٤٤]، وكما قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِى كَيْفَ تُحْيِى الْمَوْتَى﴾ [البقرة: ٢٦٠].

٢ - ولما أيقظ الله تعالى عزيرًا من نومه الطويل، لم يكن جسمه قد تحول إلى تراب، ولم يتغير جسمه أى تغير، ولو كان ذلك لَلَفَتَ نظره، ولتساءل عنه، ولَمَا كانت إجابته: ﴿قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ﴾، وهى إجابة إنسان لم يتغير فيه شىء.

٣ - ﴿وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً﴾، موضع كونه آية هو أن كثيرًا من المفسرين ذكروا أن الله تعالى إذ بعثه وجد نفسه كما هو يوم أماته الله، ووجد أبناءه وحفدته أكبر منه سنًّا.

إذن فلم يكن قد تحول إلى تراب، وإنما كان نائمًا ثم استيقظ.

وروى عن علىٍّ بن أبى طالب كرم الله وجهه ورضى الله عنه أنه قال: إن عزيرًا خرج من أهله، وخلف امرأته حاملاً، وله خمسون سنة، فأماته الله مائة عام، ثم بعثه، ورجع إلى أهله وهو ابن خمسين عامًا، وله ولد ابن مائة عام، فكان ابنه أكبر منه سنًّا. وجاء فى التفسير الواضح: بعثه الله كأنه كان نائمًا ثم استيقظ، قال تعالى: ﴿فَانْظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ﴾، يعنى كأنه هو منذ مائة عام، وانظر إلى حمارك كيف تحول إلى تراب، ثم انظر كيف نحييه مرة أخرى، أمره الله تعالى بمعاينة إعادة خلق حماره بعد موته، وتحوله إلى تراب؛ ليتبين قدرة الله تعالى على إحياء الموتى، وأنه على كل شىء قدير.

فلما تبين لعزير قال: أعلم أن الله على كل شىء قدير، فركب حماره حتى أتى بلدته، فأنكره الناسُ، وأنكر الناسَ، وأنكر منازلهم، وانطلق إلى منزله، فإذا هو بعجوز عمياء مقعدة، بلغت مائة وعشرين سنة، كانت أَمَةً لهم، خرج عنهم عزير وهى بنت عشرين سنة، فقال لها عزير: ياهذه، أهذا منزل عزير؟ قالت: نعم، وبكت، قال: ما يبكيك؟ قالت: ما رأيت أحدًا من كذا وكذا سنة يذكر عزيرًا، وقد نسيه الناس قال: فإنى أنا عزير. قالت: سبحان الله! إن عزيرًا فقدناه منذ مائة سنة، فلم نسمع له بذكر. قال: فإنى أنا عزير، كان الله قد أماتنى مائة عام، ثم بعثنى، قالت: فإن عزيرًا كان رجلاً مستجاب الدعوة، فادع الله أن يرد على بصرى حتى أراك، فدعا

بها ومسح يده على عينيها، فصحتا، وأخذ بيدها فقال: قومى بإذن الله. فأطلق الله رجلها، فقامت صحيحة، ونظرت له فقالت: أشهد أنك عزير. فانطلقت إلى محلة بنى إسرائيل، وهم فى أنديتهم ومجالسهم، وكان من بينهم من بلغ مائة سنة وثمانى عشرة سنة، فنادتهم فقالت: هذا عزير قد جاءكم، فكذبوها، قالت: أنا فلانة مولاتكم، دعا لى ربه، فرد علىّ بصرى، وأطلق رجلى، وزعم أن الله كان قد أماته مائة عام ثم بعثه، فنهض الناس، فأقبلوا إليه، فنظروا إليه، فقال ابنه: كان لأبى شامة سوداء بين كتفيه. فكشف عن كتفيه، فإذا هو عزير. قال ابن عباس – رضى الله عنهما ـ فكان كما قال تعالى: ﴿**وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ**﴾؛ يعنى لبنى إسرائيل، وذلك أنه كان يجلس مع بنى بنيه، وهم شيوخ، وهو شاب؛ لأنه كان قد مات وهو ابن أربعين سنة، فبعثه الله شابًّا كهيئته يوم مات.

وروى الترمذى من حديث يونس بن زيد، عن سعيد وأبى سلمة، عن أبى هريرة قال: قال رسول الله ـ ﷺ ـ «**نزل نبى من الأنبياء تحت شجرة، فقرصته نملة، فأمر بجهازه فأحرق قرية النمل، فأوحى الله إليه: أن قرصتك نملة أهلكت أمة تسبح ؟**» وفى رواية أخرى: «**فهلا نملة واحدة**». وعن ابن عباس والحسن البصرى أنه عزير.

وقال الله عز وجل: ﴿**قُلْ هَلْ مِنْ شُرَكَائِكُمْ مَنْ يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ قُلِ اللَّهُ يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ**﴾ [يونس: ٣٤]. تذكرنا الآية الكريمة بقدرة الله تعالى على بدء الخلق وإعادة خلقه، وأن أحدًا غير الله لا يقدر على ذلك، ويتسع المعنى فى الآية الكريمة لما حدث لنوم عزير وبعثه بعد نومه الطويل، لقد أمات الله عزيرًا مائة عام ثم بعثه، ولم يأت لحماره ذكر فى الإماتة؛ ذلك أن النوم أخو الموت، فالنوم موتة صغرى، فالله تعالى أنام عزيرًا؛ أى أماته موتة صغرى، ولم يمته موتة كبرى، ودليل ذلك أنه قام من نومه الطويل ـ وهو فى الحياة الدنيا ـ وبدنه كما هو لم يتغير أيضًا، وفى ذلك الدليل على أن الله تعالى عطل نواميس الموت فى البدن، وعطل قوانين الزمن البيولوجى فيه، وأيقظه بعد ذلك، وأراه جوابه على سؤاله: ﴿**أَنَّى يُحْيِي هَٰذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا**﴾ ؛ رأى جواب سؤاله فى نفسه، وفى طعامه، وفى إحياء الحمار أيضًا.

صفحة ١١٠ بيضاء

# الباب السابع

١ ـ الرؤى والأحلام.

٢ ـ تفسير الأحلام.

٣ ـ الرؤى فى قصص الأنبياء.

٤ ـ معجزة الإسراء والمعراج لم تكن رؤيا منام.

٥ ـ الأحاديث النبوية عن الرؤى والأحلام.

٦ ـ أحلام اليقظة.

صفحة ١١٢ بيضاء

# ١ الـــــــــرؤى والأحـــــــــلام

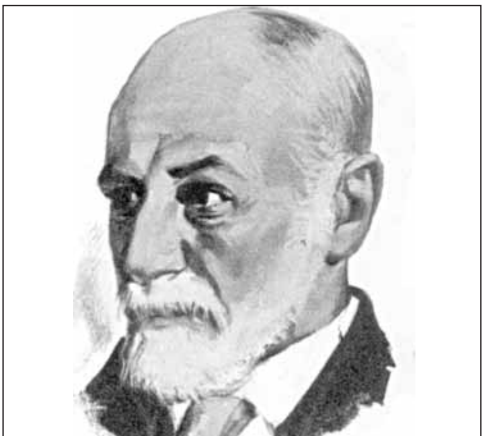
الأحلام هى فترات من النشاط العقلى والفكرى أثناء النوم العميق.

**ويقول العلماء النفسيون**: إن الأحلام هى الوسيلة التى يستعيد ذهن الإنسان بها بعض الأمور السارة أو غير السارة، أو بعض المشكلات التى لم يتمكن الإنسان من حلها فى الواقع. ويحدث كثيرًا أن تجد الأحلام لها حلولاً، وبذلك يستريح الحالم نفسيًّا، إلا أنه فى بعض الأحيان لا تجد الأحلام حلولاً سعيدة لتلك المشكلات، أو لا تجد لها حلولاً على الإطلاق، وتكون النتيجة عدم ارتياح نفسى أو قلق نفسى.

وكل الناس يحلمون، إلا أن الكثيرين منهم ينسون أحلامهم عندما يستيقظون. ومن أشهر من تحدث عن الأحلام ووضع لها أُسسًا علمية، كان سيجموند فرويد Sigmuns Freud الذى ولد فى مورافيا بالنمسا سنة ١٨٥٦، ولما بلغ الثالثة من عمره انتقل والداه إلى فيينا، وهناك أدخلوه المدرسة، وظل فيها حتى تخرج فى كلية الطب، وفى بداية عهده عمل طبيبًا للأمراض العصبية، وحدث أن سافر إلى باريس وتقابل مع الطبيب النفسى الفرنسى شاركوت، حتى قرر أن يتحول إلى دراسة الطب النفسى فأسس ما يعرف بالتحليل النفسى، وتوفى سنة ١٩٣٩ عن ثلاثة وثمانين عامًا، أثرى خلالها علم النفس إثراء علميًّا كبيرًا، ويعتبر فرويد مؤسس علم النفس فى عصر العلم الحالى.

## نظرية فرويد للأحلام:

إن الأحلام هى نتاج نشاط عقلى، ومع ذلك فإن الأحلام لا تتمشى مع العقل دائمًا، فهى عادة تبدو لنا أحداثًا غريبة عنا، وغريبة عن أذهاننا، وترتبط بتداعيات فكرية كثيرة، فالأحلام ـ كما يقول فرويد ـ ليست مجرد أحداث يمكن أن نحكيها بعد القيام من النوم، ولكنها تحتوى على معانٍ خفية ليس من السهل التعرف عليها، إلا إذا علمنا الكثير عن الإنسان الذى رأى الحلم أثناء نومه.



سيجموند فرويد

**ومثال على ذلك**: رجل حلم أنه ركب دراجة هوائية وتحرك بها بسرعة مسافة طويلة، فإذا استخدمنا المنهج العلمى الذى أسسه فرويد، فإننا نسأل الرجل عن تلك الأفكار التى وردت إلى ذهنه، وتتصل بالدراجة الهوائية، وربما يكون جوابه أن ركوب الدراجة الهوائية يرتبط بذهنى بأمرين: أمر يتعلق بابنى، وأمر يتعلق بأبى.

أما الأمر الذى يتعلق بابنى ـ الذى من هواياته ركوب الدراجة ـ هو أنه سوف يغادرنا بعد شهور قليلة إلى العاصمة للالتحاق بالجامعة، وأنا أحب أن أقضى معه أطول وقت ممكن، وأشاركه بعض هواياته، قبل أن يسافر للدراسة.

أما الأمر الذى يتعلق بأبى، فهو أنه توفى منذ سنة تقريبًا بسبب مرض من أمراض القلب، وقد ركب الدراجة الهوائية الثابتة داخل المنزل قبل وفاته بسنوات، بناء على نصيحة الأطباء لممارسة الرياضة البدنية الخفيفة التى تفيد القلب؛ ولذلك أحب أن أزاول نفس التمرينات الرياضية حتى أتجنب المصير الذى انتهى إليه أبى.

ويجد العالم المتخصص سلسلة من التداعيات من حديث الرجل الحالم، وأن هذا الحلم لم يكن مجرد أحداث لا أهمية لها، ولكنها أحداث وثيقة الصلة باثنين من أهم الناس وأقربهم إليه، وما كان يمكن أن نجد تفسيرًا للحلم إلا بعد أن نسأل الرجل الحالم، ونستفسر منه عن كل ما يتعلق بأحداث الحلم.

وقال العلماء المتخصصون: إن الأحلام ليست خيالات وأوهامًا، ولكنها رسائل يبعث بها الإنسان الحالم إلى نفسه.. وكان فرويد يعتقد أن الأحلام لغة للذهن وللفكر، لغة خاصة ذات معان تتوافق مع العقل، ويلعب التداعى الفكرى دورًا مهمًّا فى الأحلام.



المجرم يحلم باليوم الذى كان فيه شابًّا بريئًا

ونشر ديفيد فولكس عالم النفس كتابًا عن قواعد النحو الخاصة للأحلام Grammar of Dreams وقال: إن عالم الأحلام لا يقل واقعية عن عالم اليقظة ! ولكنه واقعى (بطريقة مختلفة). وقال علماء آخرون: إن الأحلام تزودنا بحقائق أكثر عن وظائف العقل، وعن التيارات التى تجرى فى أعماقه؛ لذلك قال د. فرويد: إن تفسير الأحلام هو الطريق الأمثل لمعرفة اللاشعور فى الإنسان.


الجندى يحلم بأن السلام قد حل أخيرًا

ويحدث فى الأحلام ما يسمى بالإزاحة، ومفادها أن أحداثًا خطيرة تنزاح عنها خطورتها، وتظهر للحالم أثناء نومه على أنها أحداث بسيطة وعادية. وكثيرًا ما تفقد الحقائق تجردها وتظهر فى الحلم على هيئة صور أو رموز. فالفرصة الضائعة يعبر عنها فى الحلم بالعدو وراء سيارة مسرعة لا يمكن اللحاق بها. وعندما يستيقظ الحالم عليه أن يعيد ترتيب أحداث الأحلام؛ لكى تصير حكاية مفهومة فى عالم اليقظة.

ومن الأحلام الشائعة: رجل يقود سيارته فى طريقه إلى عمله كل يوم، وبينما كان يقود سيارته فى أحد الأيام فقد سيطرته على عجلة القيادة عند منعطف فى الطريق، فانحرفت السيارة إلى ضفاف إحدى الترع، وكادت السيارة تقع فيها، لولا أن نجح السائق فى إيقاف السيارة بشدة؛ وبذلك نجا من موت محقق، ومن المحتمل أن يحلم هذا الرجل بما حدث له، ولكنه فى الحلم لم ينج، وإنما وقعت

السيارة فى الترعة وهو فيها.. فيستيقظ من هذا (الكابوس) مذعورًا. ويتكرر الحلم مرات ومرات.. ما رآه فى الحلم لم يحدث فى اليقظة، ولكنه كان على وشك الحدوث، وهذا الحلم يجسد الخطر، فيزداد السائق حذرًا؛ لذلك عندما يصل الرجل بسيارته إلى مكان ذلك المنعطف يخفف من سرعة السيارة جدًّا، ويتوخى الحذر الشديد؛ حتى يتخطى ذلك المنعطف.. وربما كل منعطف مماثل أيضًا.



يحلم القاتل بأن ضحيته تعود لملاحقته



يحلم التاجر بأن سفنه قد فقدت فى البحر

ومن الأحلام الشائعة أيضًا، أن يحلم إنسان بفقدان أسنانه، والأسنان ترمز إلى النضج، وفقدانها يرمز إلى الرغبة فى العودة إلى مرحلة الطفولة الأولى، والهدف الرغبة فى التحلل من مسئوليات الحياة والميل إلى الهروب منها بالعودة إلى الطفولة.. وهى رغبة لا يمكن أن تحدث فى اليقظة، ولكن من الممكن أن تحدث فى الأحلام.

ومن الأحلام الشائعة فى طور الشباب من الجنسين الرغبة فى المتعة الجنسية، فيحلم بممارسة الاتصال الجنسى بالجنس الآخر فى ظروف تبدو لا معقولة، إلا أن الحلم يؤدى إلى نشوة كاملة، فيحدث ما يسمى بالاحتلام.. ويقوم الشاب أو الشابة من النوم، ويشعر بنوع من لوم النفس.

## ماذا يقول علم النفس عن أسباب الأحلام؟

يقولون: إن الأحلام هى الوسيلة المثالية لأعمال النفس البشرية، وأن لها أسبابًا منها:

١ – إن ما يحدث فى البيئة المحيطة بالإنسان، أثناء حياته اليومية، يؤثر فى النفس، وعندما ينام الإنسان يتراءى له ما تحدث به نفسه، فيراها فى أحلامه.

٢ – البواعث النفسية لها التأثير الكبير فى تشكيل الأحلام، فالإنسان الذى يتعرض لخطر ما، فى ماله أو صحته أو عمله، كثيرًا ما يتراءى له ذلك الخطر فى أحلامه.

٣ – ويرى فرويد أن الأحلام هى رغبات دفينة فى النفس، تعبر عن نفسها فى الأحلام، ويظهر ذلك فى الطفولة، فيحلم الطفل بكل ما شاهده طوال يومه أثناء يقظته، ومن رأى فرويد أن الأحلام فى سن الشباب وما بعد الشباب، تعبر عن ذكريات الطفولة أيضًا.

ومعظم الأحلام مجرد صور تافهة لا رابط بينها، ولا معنى لها، وقد لا تكون أحلامًا بالمعنى الصحيح، وإنما هى ما يحدّث الإنسان به نفسه، أو ما يطفو على سطح العقل الباطن أثناء النوم، أو مما تعبر عنه بعض العقد النفسية أثناء الطفولة، أو بسبب سيطرة حادث مؤلم أحدث تأثيرًا عميقًا فى نفسية الإنسان، فتظل صور ذلك الحادث تراود العقل الباطن أثناء الأحلام مرات ومرات.

ولا شك أن الرؤى والأحلام تكتنفها الأسرار، التى لا يعرف عنها علماء النفس إلا القليل.

## ما ذكره علماء المسلمين عن الرؤى والأحلام(*):

قال الإمام ابن حزم: «القول الصحيح فى الرؤى أنها أنواع: منها ما يكون من قبَل الشيطان (وهى أضغاث الأحلام)، ومنها ما يكون من حديث النفس، وهو ما ينشغل به المرء فى اليقظة فيراه أثناء نومه، من خوف من عدو، أو لقاء صديق، أو خلاص من خوف.

ومن الرؤى ما يُرِى الله تعالى الحالم -إذا صفت نفسه- بعض الغيبيات التى لم تأت بعد. وعلى قدر درجة النفوس فى الصفاء، والقلوب فى النقاء، تكون درجة صدق الرؤيا.

وقد روى عن النبى ﷺ أنه قال: لم يبق بعده من النبوات إلا المبشرات وهى الرؤى الصالحة، يراها الرجل أو تُرى له. وجاء فى الأحاديث النبوية أن الرؤيا الصالحة جزء من ستة وأربعين جزءًا من النبوة. وفى أحاديث أخرى: أنها جزء من خمسة وأربعين جزءًا من النبوة. وفى أحاديث أخرى: أنها جزء من سبعين جزءًا من النبوة.. وكلها أحاديث صحيحة، وفيها الدليل على ما ذكرنا من تفاضلها فى الصدق والوضوح والصفاء، على قدر درجة صفاء النفوس ونقاء القلوب لدى الناس. وكلما صفت النفوس، ونقيت القلوب، كانت الرؤيا أقرب إلى الصدق. وقد تصدق رؤيا الكافر، ولا تكون حينئذ جزءًا من النبوة، ولا مبشرات، ولكن إنذار له ولغيره وموعظة». انتهى ما قاله ابن حزم، وهو قول جمهور علماء المسلمين.

أما العلماء فى العصر الحالى، فهم مختلفون فى الرأى، ومختلفون فى التعبير عن الرؤى.

## ما قاله محمد فريد وجدى:

إن العلم العصرى يعتبر الرؤيا علامة على نوم غير طبيعى. وأثناء النوم تتعطل الإرادة والإدراك والشعور والحكم، تعطلا غير تام، وتظل تعمل، وينتج عن ذلك اختلاط كل تلك الوظائف. من هنا لابد أن تكون الأحلام غير منطبقة على العقل فى كثير من الأحوال. فالرجل الصحيح الذى ينام بعد تعب اليوم العادى، لا يرى رؤيا إلا نادرًا. ولا تبقى صور الرؤى فى ذاكرة الإنسان إلا إذا كان النوم خفيفًا، وإلا استيقظ وكأنه لم يرَ شيئًا.

(*) دائرة معارف القرن العشرين.

وقالوا إن كل الأحلام التى يراها الإنسان فى حال صحته تكون بسببين: الأول: التهيج الجسمانى، والثانى: التهيج العقلى. الأحلام الناتجة عن التهيج الجسمانى قد تكون بسبب الإفراط فى شرب الشاى أو القهوة، أو المخدرات، وقد تكون بسبب النوم فى مكان غير مريح.

أما الأحلام الناتجة من التهيج العقلى: فتحدث للذين يستخدمون قواهم العقلية كالعلماء والمؤلفين وأمثالهم. والرؤية لديهم تعبر عما تحدث به نفوسهم. فالرؤيا التى يراها العالم، ليست كالرؤيا التى يراها المؤلف، وهذه ليست كالرؤيا التى يراها الشاعر..

## قول أطباء الهند والصين:

يستندون منذ قرون على الرؤى فى تشخيص الأمراض. وفى رأيهم أن الرؤى تنقسم إلى خمسة أقسام على عدد أعضاء الجسم الرئيسية: المخ والقلب والرئتان والكلى والكبد.. وزعموا أن الإنسان إذا رأى فى نومه أشباحًا مخيفة، فإن ذلك يدل على اضطراب فى وظائف القلب أو الجهاز الهضمى، وإذا رأى نفسه فى بحر وهو مشرف على الغرق، فذلك يدل على مرض بالكلى..إلخ..إلخ. وهذه أفكار غير صحيحة.

## ما قاله الرومان قديمًا من الرؤى:

كانوا يعتقدون بأهمية الرؤى، وألفوا فى تفسير الرؤى مؤلفات كثيرة.. إلا أن أرسطو اعترض على ذلك وقال: ليس من المعقول أن الإله يكشف للناس عن أحوالهم وأعمالهم بواسطة الرؤى المنامية. ووافق أرسطو بعض الفلاسفة مثل بلين، ولكنه كان يعتقد بوجود الأشباح والعفاريت، إلا أن الكثيرين من قادة الرومان كانوا يعتقدون بصدق الرؤى وما تدل عليه من أحداث، وكان منهم القائد الرومانى بروتوس.

والأديان كلها تعتبر أن الرؤى حقيقة لا شك فيها.

أما أصحاب المذهب المادى، فلم يعترفوا بأى أهمية للرؤى والأحلام، إلا أن العصور الحديثة شهدت تقدمًا واضحًا فى دراسة علوم الروح، وكلما ازداد العلماء علمًا بالروح، ازدادوا اعتقادًا بأهمية الأحلام والرؤى وبحقيقتها.

## ٢ تفســــــــــــير الأحـــــلام

اهتم الناس بالرؤى والأحلام منذ أقدم العصور، وحتى الآن.. ففى زمننا الحاضر يهتم الناس بما يرون من أحلام أثناء نومهم، ويحاولون إيجاد تفسيرات لها، ودلالات أحداثها، وكان من الطبيعى أن يصدر العديد من الكتب عن تفسير الأحلام.

ومن أشهر هذه الكتب ما كتبه د. سيجموند فرويد فى كتاب أسماه (تفسير الأحلام).

ولقد ألقى هذا الكتاب الضوء على تأثير الدوافع اللاشعورية على الأحلام، إلا أن فرويد اعتبر أن الدوافع الجنسية الغريزية من الدوافع الرئيسية للأحلام، وأغفل الأثر الهام لما يحدث للإنسان فى الحياة اليومية.

ويجمع مفسرو الأحلام على أنها عبارة عن رموز ينبغى أن يفسروها على معانيها الصحيحة، ومثال ذلك: الذى يرى فى المنام أنه تزوج، أو أنه مات، أو أنه يسبح فى البحر.. ويعطى مفسرو الأحلام دلالات ثابتة لتلك الأحداث، ولتلك الرموز. والاتجاه الحالى لدى مفسرى الأحلام، أن إعطاء دلالات ثابتة لما يرى الإنسان من أحداث فى الأحلام، ليس صحيحًا، وإنما الدلالات ينبغى أن تكون متغيرة بتغير ما يشغل بال الإنسان ورغباته وهمومه وطموحاته التى أثرت فى نفسه تأثيرًا عميقًا.. فالرمز الواحد الذى يظهر فى الأحلام، كالسباحة فى البحر أو الزواج مثلاً تختلف دلالته باختلاف ظروف الناس واهتماماتهم.

ويخرج الإنسان من عالم الأحلام عندما يستيقظ من نومه، وقد ينسى مضمون تلك الأحلام، وقد يستيقظ النائم بعد الرؤيا مباشرة، فلا ينساها، وتظل محفوظة فى ذاكرته أيامًا وأسابيع، وربما طوال عمره، إلا أن معظم الأحلام تختفى وتزول عند استيقاظ الإنسان من نومه عند طلوع النهار. وقال الشاعر كارل سبتلر فى القرن التاسع عشر: «إن الأحلام لا تحكى؛ لأنها تتحلل عندما يحاول العقل أن يحكى عنها ».

ولا شك أن موضوع تفسير الأحلام محير؛ لأن الرؤى تختلف عن الأحلام، والأحلام أنواع كثيرة، ولها درجات شتى.

ويقال: إن الأحلام ـ حتى الطويل منها ـ تقع فى جزء من الثانية !!

وبعض التقارير تؤكد هذه الحقيقة، إلا أن اكتشاف مرحلة (حركة العيون السريعة) التى تستمر عدة دقائق ـ وقد تستمر ربع ساعة كل مرة ـ تدل على أن الأحلام تستغرق زمنًا أطول مما كان يظن العلماء من قبل. وروى سيجموند فرويد قصة مريض كان ينام على سريره، ثم حلم أنه شهد بعض مشاهد القتل فى محكمة الثورة الفرنسية؛ فامتلأ فزعًا، ثم شعر أن الجنود يسوقونه إلى محكمة الثورة، وشاهد زعماء الثورة السفاحين أمثال روبسبيير، وفوكييه يحاكمونه، ويستجوبونه لمدة عدد من الساعات، وهو يرتعد خوفًا، ثم نطقوا بالحكم عليه بالإعدام بالمقصلة، وسيق إلى ساحة الإعدام، وصعدوا به إلى المنصة الخشبية، وأحكموا وثاقه، ثم أصدروا الأمر فهوى نصل المقصلة فوق عنقه ففصله عن جسده.. فيصرخ ويفيق من ذلك الحلم المفزع، ويجد أن الجزء الأعلى من الفراش قد هوى فوق عنقه، فى نفس الموضع الذى نزل عليه نصل المقصلة أثناء الحلم !

وهذه الرواية تؤكد بأن حادثًا خارجيًّا – وقوع الجزء الأعلى من الفراش فوق عنقه – أثار هذا الحلم عنده، وأن هذا الحلم مع طوله، وتتابع أحداثه المؤلمة والمفزعة، لم يستغرق إلا أقل من ثانية من الزمن، وبصورة عودة الزمن أثناء الحلم إلى الوراء، بحيث إن النهاية هى فى نفس وقت البداية.

## التفسير العلمى للأحلام:

الإنسان أثناء يقظته يعيش فى الحياة الدنيا، يجرى الزمن فيه، ويجرى هو فى الزمن، وأثناء نومه تغادره الروح، فيعيش جسد الإنسان فى الدنيا يجرى فيه الزمن البيولوجى، ولكن لا عقل فيه ولا روح، وبذلك يعيش الإنسان الحقيقى (الذات الإنسانية) فى عالم آخر – عالم الأرواح، وهناك تتقابل روحه بالأرواح الأخرى، وتتحدث معها، وقد تتحرك الروح بأسرع من الضوء، فيعود بها الزمن إلى الوراء، فالذى أراه الآن يحدث غدًا أو بعد أيام، وقد تتحرك الروح بأقل من سرعة الضوء، فيجرى بها الزمن إلى الأمام، فالذى أراه الآن يكون قد حدث بالأمس أو منذ أيام.

وربما نفهم ذلك من معادلة الزمن الذى وضعها أينشتاين للزمن، وهى كالآتى:

$$\frac{\text{الفترة الزمنية بالنسبة للإنسان الساكن}}{\text{الفترة الزمنية بالنسبة للإنسان المتحرك}} = \frac{١}{\sqrt{١ - \left(\frac{\text{سرعة التحرك}}{\text{سرعة الضوء}}\right)^{٢}}}$$

وتُظهر المعادلة للزمن أن كل شىء يجرى فى الكون يحمل زمنه معه، وكلما كانت سرعة جريه أكثر، قل زمنه، فإذا افترضنا جدلاً أن سرعة الشىء صارت مثل سرعة الضوء، فإن الزمن فى ذلك الشىء ينعدم، وإذا افترضنا جدلاً أن سرعة ذلك الشىء زادت عن سرعة الضوء عاد الزمن بذلك الشىء إلى الوراء.

هذا مع العلم أن أى شىء مادى لا يتحرك أبدًا إلا أقل من سرعة الضوء.. أما الأرواح فهى لا مادية، فيمكنها أن تتحرك أسرع من الضوء، وقد يكون هذا هو سر ما يراه الإنسان الحالم فى نومه من أحداث تحدث مستقبلاً.

قال النبى ﷺ: «**رؤيا المؤمن جزء من ستة وأربعين جزءًا من النبوة**».

## كيف تكون رؤيا المؤمن جزءًا من ستة وأربعين جزءًا من النبوة؟

الرؤيا إذا كانت للنبى ﷺ فهى جزء من النبوة على الحقيقة، وإذا وقعت لغير النبى ﷺ فهى جزء من أجزاء النبوة على المجاز.

وقال القاضى ابن العربى: أراد النبى ﷺ أن يبيّن أن الرؤيا جزء من أجزاء النبوة؛ لأن فيها اطلاعًا على الغيب من وجه ما.

وفسر البخارى الحديث الشريف: إن الله عز وجل أوحى إلى نبيه ﷺ فى المنام ستة أشهر قبل نزول البعثة، ثم أوحى إليه بعد ذلك فى اليقظة ثلاثة وعشرين عامًا.

فالوحى قبل البعثة (وكان رؤى صالحة) إذا نسب إلى الوحى بعد البعثة، يكون جزءًا من ستة وأربعين جزءًا من وحى النبوة.

وإذا كانت الرؤى الصالحة جزءًا من النبوة فكيف يكون الكافر أهلاً لها مثل: رؤى كسرى، ورؤى ملك مصر فى دولة الهكسوس؟! نفهم ذلك من الحديث عن الرؤى فى قصص الأنبياء.

أشهر تلك الرؤى ثلاث:

١ – رؤيا النبى يوسف وهو طفل صغير.

٢ – رؤيا صاحبى السجن مع النبى يوسف.

٣ – رؤيا ملك مصر فى دولة الهكسوس، وتفسير النبى يوسف لها.

٤ – رؤيا النبى إبراهيم بذبح ابنه.

## (١) رؤيا يوسف وهو طفل صغير:

رأى يوسف فى المنام أن أحد عشر كوكبًا والشمس والقمر سجدوا له. وكان له أحد عشر نفرًا من الإخوة، ففسر الكواكب بالإخوة، والشمس والقمر بالأب والأم، والسجود بتواضعهم ودخولهم تحت أمره، قال الله ـ عز وجل ـ يحكى عن ذلك:

**﴿إِذْ قَالَ يُوسُفُ لأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنى رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لى سَاجِدِينَ (٤) قَالَ يَا بُنى لاَ تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾** [يوسف: ٥].

وقيل إن يوسف رأى هذه الرؤيا وهو ابن سبع سنين، وقيل ابن عشر سنين.

وإذا كان الله تعالى قد أعد يوسف ليكون نبيًّا، فإنه يكون ملهمًا وليس كغيره من الأطفال، فإذا رأى رؤيا فإنها حق، وكان النبى يعقوب شديد الحب لابنه يوسف وأخيه بنيامين؛ فحسدهما إخوتهما لهذا السبب، فلما ذكر يوسف هذه الرؤيا، وكان تأويلها أن إخوته وأبويه، يخضعون له، قال له أبوه: لا تقصص رؤياك على إخوتك، فإنهم سيعرفون تأويلها فيكيدوا لك كيدًا.

ولقد ثبت صحة هذه الرؤيا بعد زمن طويل، عندما صار يوسف أمينًا على خزائن مصر، وتعرّف على إخوته، وتعرفوا هم عليه، وأرسل لأبويه ـ وكانا فى فلسطين ـ ليحضرا إليه، فلما دخلوا على يوسف آوى إليه أبويه، قال الله تعالى يحكى عنهم:

**﴿فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَبَوَيْهِ وَقَالَ ادْخُلُوا مِصْرَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ (٩٩) وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَاى مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبى حَقًّا﴾** [يوسف: ٩٩، ١٠٠].

وسجد له أبواه كما سجد له إخوته، وكان سجود تكريم على عادة الناس فى تلك العصور، وسجودًا يعبر عن تواضعهم له ودخولهم تحت أمره.

### (٢) رؤيا صاحبى السجن:

قال الله تعالى يحكى عن قصة النبى يوسف: ﴿وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانِ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِى أَرَانِى أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الآخَرُ إِنِى أَرَانِى أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِى خُبْزًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [يوسف: ٣٦].

الفتيان غلامان كانا يعملان فى قصر ملك مصر، وكان أحدهما صاحب شرابه، والآخر صاحب طعامه، وبلغ الملك أن صاحب طعامه يريد أن يدس السم فى طعامه، وأن صاحب شرابه يساعده عليه، فأمر بحبسهما.

ولكن كيف عرف أن يوسف العبرانى عالم بتفسير الرؤى والأحلام؟ ذلك أن السجناء ما إن يدخلون السجن حتى يتحدثوا بعضهم مع بعض، وعلموا من حديثه أنه عليم بتفسير الرؤى، فأخبراه برؤياهما، وطلبا منه تفسيرها، قالا: ﴿نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ﴾.

قال الله تعالى يحكى عما قاله يوسف: ﴿يَا صَاحِبِى السِّجْنِ أَمَّا أَحَدُكُمَا فَيَسْقِى رَبَّهُ خَمْرًا وَأَمَّا الآخَرُ فَيُصْلَبُ فَتَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْ رَأْسِهِ قُضِىَ الأَمْرُ الَّذِى فِيهِ تَسْتَفْتِيَانِ﴾ [يوسف: ٤١].

ولما قص الساقى رؤياه على النبى يوسف قال له: ما أحسن ما رأيت؛ أما حسن العنبة فهو حُسْنُ حَالِكْ، وأما الأغصان الثلاثة؛ فثلاثة أيام يردك الملك بعدها إلى عملك فتصير كما كنت وأحسن. وقال للخباز: بئسما رأيت؛ السلال الثلاث، ثلاثة أيام يبعث إليك الملك من يأخذك ويصلبك، فتأكل الطير من رأسك.

والعلم بتفسير الرؤى ليس مبنيًّا على وحى؛ وإنما على ظن. ودليل ذلك قول الله تعالى يحكى عما قاله يوسف: ﴿وَقَالَ لِلَّذِى ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِنْهُمَا﴾، والظن لا يكون عن وحى.

### (٣) رؤيا ملك مصر:

رأى ملك مصر فى عصر الهكسوس ـ وكان وثنيًّا ـ رؤيا ذكرها القرآن الكريم؛ لأنها تتعلق بالنبى يوسف عليه السلام، قال الله ـ عز وجل: ﴿وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِى أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنْبُلاَتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلأُ

أَفْتُونِى فِى رُؤْيَاى إِنْ كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ (٤٣) قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلامٍ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الأَحْلامِ بِعَالِمِينَ﴾ [يوسف: ٤٣، ٤٤].

**رأى ملك مصر رؤيا:** رأى سبع بقرات سمان خرجن من نهر يابس، وسبع بقرات عجاف؛ فابتلعت العجاف السمان، ورأى سبع سنبلات خضر، وأخر يابسات، فالتوت اليابسات على الخضر حتى غلبن عليها؛ فجمع الكهنة. وقال الله يحكى ما قاله: ﴿يَا أَيُّهَا الْمَلأُ أَفْتُونِى فِى رُؤْيَاى﴾، فقال الكهنة: إن هذه الرؤيا مختلطة فلا نقدر على تأويلها أو تفسيرها.

وأضغاث أحلام: الضغث: اختلاط الشىء بالشىء. فأضغاث أحلام: هى تلك الأحلام التى لا يمكن تأويلها لاختلافها، فهى ليست رؤى صحيحة، وإنما هى أحلام لا معنى لها.

قال تعالى: ﴿وَقَالَ الَّذِى نَجَا مِنْهُمَا وَادَّكَرَ بَعْدَ أُمَّةٍ أَنَا أُنَبِّئُكُمْ بِتَأْوِيلِهِ فَأَرْسِلُونِ (٤٥) يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِى سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعِ سُنْبُلاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّى أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ [يوسف: ٤٥، ٤٦].

لما سأل الملك ملأه عن تفسير رؤياه، واعترفوا بالعجز، قال الساقى: إن فى السجن رجلاً صالحًا كثير العلم، قصصت أنا والخباز مَنَامَيْن، فذكر تأويلهما، فصدق فى الكل، وما أخطأ فى حرف. فإن أذنت جئتك به فذلك قوله تعالى: ﴿وَقَالَ الَّذِى نَجَا مِنْهُمَا﴾، ﴿وَادَّكَرَ بَعْدَ أُمَّةٍ﴾؛ أى تذكر بعد حين، أى إن الساقى تذكر يوسف بعد أن نساه حينا من الزمن.

قال تعالى: ﴿يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِى سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعِ سُنْبُلاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّى أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ [يوسف: ٤٦].

الصِّديق: الصِّديق البالغ فى الصدق، ووصفه الساقى بذلك؛ لأنه صدق معه فى تفسير حلمه، ﴿لَعَلِّى أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ﴾؛ أى أفتنا فى تفسير هذه الرؤيا، لعلى أرجع إلى الناس بتفسيرك لعلهم يعلمون علمك وفضلك.

قال تعالى يحكى عما قال يوسف: ﴿قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِى سُنْبُلِهِ إِلاَّ قَلِيلاً مِمَّا تَأْكُلُونَ (٤٧) ثُمَّ يَأْتِى مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلاَّ قَلِيلاً مِمَّا تُحْصِنُونَ (٤٨) ثُمَّ يَأْتِى مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْصِرُونَ﴾ [يوسف: ٤٧: ٤٩].

تفسير يوسف أن القوم يجب عليهم أن يزرعوا سبع سنين، زراعة متوالية لا تهاون فيها. وقال لهم: فما حصدتم فذروه فى سنبله، إلا القدر الذى منه تأكلون، ودعوا القمح المخزون فى سنابله؛ حتى لا يفسد، ولا يقع فيه السوس، وقد ثبت أن هذه هى الطريقة المثلى لحفظ القمح وتخزينه. ﴿ثُمَّ يَأْتِى مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ﴾ أى تأتى سبع سنين مجدبات، وتعانى البلاد فيها من الجفاف، والسبع الشداد من السنين لا تأكل، وإنما أسند إليها الأكل مجازا، ثم يأتى بعدها سنة فيها الكثير من الخير والنعم.

قوله: ﴿ثُمَّ يَأْتِى مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْصِرُونَ﴾ هذا لا يكون تفسيرًا للرؤيا، وإنما هو من الوحى ﴿يُغَاثُ النَّاسُ﴾؛ أى يرزقهم الله بالغيث وهو المطر ﴿يَعْصِرُونَ﴾؛ أى يعصرون من الحبوب أو من الزيتون زيتًا أو من العنب خمرًا.

لقد كانت رؤيا ملك مصر – وهو وثنى – رؤيا صادقة، فكيف يكون ذلك ؟!

إن رؤيا الكافر إن صدقت، لا تكون وحيًا من الله تعالى له؛ وبالتالى لا تكون جزءًا من النبوة، ولكنها تكون صحيحة إذا تعلقت بنبى من الأنبياء عليهم السلام؛ ومثل ذلك رؤيا الفتيين فى السجن، ورؤيا ملك مصر، كانت صادقة؛ لأن تأويل كل تلك الرؤى كان على يد النبى يوسف عليه السلام؛ وكذلك رؤيا كسرى أنوشروان، كانت صادقة؛ لأنها كانت متعلقة بظهور النبى محمد ﷺ.

## (٤) رؤيا النبى إبراهيم بذبح ابنه إسماعيل:

قال ابن عباس رضى الله عنهما: «رؤى الأنبياء وحى».

وقد رأى النبى إبراهيم عليه السلام فى المنام أنه يذبح ابنه إسماعيل: نجد ذلك فى قول الله عز وجل: ﴿فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعى قَالَ يَا بُنى إِنى أَرَى فى الْمَنَامِ أَنى أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنى إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ (١٠٢) فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ (١٠٣) وَنَادَيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ (١٠٤) قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِى الْمُحْسِنِينَ (١٠٥) إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ (١٠٦) وَفَدَيْنَاهُ بِذِبْحٍ عَظِيمٍ﴾ [الصافات: ١٠٢: ١٠٧].

﴿فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعى﴾ أى فلما كبر ابنه وسعى مع أبيه فى أمور الدنيا معينًا لأبيه فيها. وروى أن النبى إبراهيم عليه السلام رأى رؤيا فى منامه، وهو فى

منى يوم الثامن من ذى الحجة أن قائلاً يقول له: إن الله يأمرك بذبح ابنك إسماعيل، فلما أصبح ظل يفكر ويتروى فى التفكير؛ لذلك سمى هذا اليوم (يوم التروية)، فلما أمسى رأى الرؤيا نفسها؛ فعرف أنه وحى من الله له؛ لذلك سمى ذلك اليوم (يوم عرفة)، ثم رأى الثالثة فهم بذبح ابنه؛ لذلك سمى (يوم النحر).

ويوم التروية هو الثامن من ذى الحجة، وفيه يتوجه الحاج من مكة إلى منى لقضاء اليوم فيها والمبيت بها، وسمى يوم التروية لأحد ثلاثة أسباب:

١ – لأن الإمام يروى مناسك الحج على الناس (والتروية مشتقة من الرواية).

٢ – وقيل من الارتواء؛ لأنهم يرتوون فى ذلك اليوم ويجمعون الماء.

٣ – لأن النبى إبراهيم عليه السلام تروى فى تفسير الرؤيا أيامًا.

والرؤيا التى رآها النبى إبراهيم عليه السلام فيها ما يوجب عليه أن يذبح ابنه فى اليقظة، ورؤى الأنبياء وحى من الله لهم، فهى أوامر واجبة النفاذ، وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا راجع ابنه فى ذلك؟ كما قال تعالى يحكى عنهما: ﴿**قَالَ يَا بُنَى إِنى أَرَى فى الْمَنَامِ أَنى أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى**﴾ ، وعلم ابنه أن رؤيا أبيه وحى من الله، والوحى أمر من الله له؛ لذلك قال ابنه له: ﴿**قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ**﴾.

لقد تروى النبى إبراهيم عليه السلام فى الأمر طويلاً، فلم يقدم على تنفيذ الأمر إلا بعد مرور يومين، مر يوم التروية (الثامن من ذى الحجة) ويوم عرفة (التاسع من ذى الحجة) ويوم النحر (اليوم العاشر من ذى الحجة).

واختلف السلف الصالح فى أمر الذبيح من هو؟ قال فريق: إنه إسحق، وقال فريق آخر: إنه إسماعيل. إلا أننا نتفق مع الذين قالوا: إنه إسماعيل، فقد قال رسول الله ﷺ: «**أنا ابن الذبيحين**». فسئل عن ذلك فقال: إن عبد المطلب لما حفر بئر زمزم نذر لله لئن سهل الله له أمرها ليذبحن أحد أولاده؛ فخرج السهم على ولده عبد الله (والد النبى) فمنعه أخواله، وقالوا له: افد ابنك بمائة من الإبل، ففداه بمائة من الإبل، والذبيح الثانى إسماعيل.

قال تعالى: ﴿**إِنى أَرَى فى الْمَنَامِ أَنى أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ**﴾.

قيل: إن ظاهر الآية يدل على أن النبى إبراهيم عليه السلام لم يكن مأمورًا

بإنفاذ الذبح، وإنما كان مأمورًا بالقيام بمقدمات الذبح، ففعل ما أمر به انتظارًا للأمر بتنفيذ الذبح. ﴿فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ﴾ ووضع السكين على رقبته. وانتظر الأمر النهائى، فإذا بالأمر النهائى يأتى بالصفح وعدم الذبح.

قال تعالى: ﴿وَنَادَيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ (١٠٤) قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا﴾ هذا الكلام يدل على أن النبى ﷺ اعتقد بأن تلك الرؤيا كانت أمرًا واجب النفاذ.

وما الحكمة فى ورود هذا التكليف للنبى إبراهيم فى حال النوم؛ وليس فى حال اليقظة؟

**كان ذلك لأسباب، منها:**

١ – إن هذا التكليف كان فى غاية المشقة على الذابح وعلى المذبوح؛ لذلك أورده أولاً فى حال النوم، ثم أكده بعد ذلك فى حال اليقظة، وكان المقصود ألا يقع هذا التكليف دفعة واحدة، بل خطوة خطوة، وشيئًا فشيئًا.

٢ – الله عز وجل جعل رؤى الأنبياء حقًّا، وأراد عز وجل أن يقوى الدلالة على صدق أنبيائه. والإنسان إما فى حال يقظة، وإما فى حال نوم، فإذا اجتمعت الحالتان على الصدق كان فى ذلك أقوى الدلالات على كونهم صادقين فى كل الأحوال.

## ورؤى الأنبياء على ثلاثة أقسام:

**الأول**: ما يقع على وفق ما جاء فى الرؤية.

**الثانى**: ما يقع على الضد.

**الثالث**: ما يقع على ضرب من التأويل.

**القسم الأول:** ما يقع على وفق ما جاء فى الرؤية: كما فى قول الله تعالى فى حق النبى محمد ﷺ: ﴿لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلُنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ﴾ [الفتح: ٢٧].

ولقد كان الواقع وفق ما رآه النبى ﷺ فى رؤياه.

**القسم الثانى:** ما يقع على الضد، كما فى قول الله تعالى فى حق النبى إبراهيم عليه السلام: ﴿فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعى قَالَ يَا بُنى إِنى أَرَى فى الْمَنَامِ أَنى أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى﴾ [الصافات: ١٠٢].

ولم تتحقق الرؤيا فى الواقع، وإنما وقع منها الضد، فقد كان الحاصل هو الفداء والنجاة من الذبح، والسبب فى ذلك التكليف فى الرؤيا، اختبار كمال طاعة النبى إبراهيم لربه فى القيام به، وكمال طاعة إسماعيل فى الانقياد، وحصل المقصود من تلك الرؤيا.

**القسم الثالث:** ما يقع على ضرب التأويل: كما فى رؤيا يوسف، قال الله تعالى عنها: ﴿**إِذْ قَالَ يُوسُفُ لأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنى رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لى سَاجِدِينَ (٤) قَالَ يَا بُنى لاَ تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ**﴾ [يوسف: ٤، ٥].

أخرج الطبرى والبيهقى فى الشعب، بسند صحيح عن سلمان الفارسى قال: كان بين رؤيا يوسف وعبارتها ـ أى تفسيرها فى الواقع ـ أربعون عامًا.

وأخرج الطبرى عن طريق الحسن البصرى، قال: كانت المفارقة بين يعقوب وابنه يوسف ثمانين عامًا.

## رؤيا النبى ﷺ فى المنام

أخرج البخارى ومسلم عن أيوب وهشام، عن محمد، عن أبى هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «**من رآنى فى المنام فقد رآنى، فإن الشيطان لا يتمثل بى**».

وأخرج البخارى، عن الزهرى، عن أبى سلمة، عن أبى هريرة، ومسلم بالإسناد نفسه أيضًا أن أبا هريرة قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**من رآنى فى المنام فسيرانى فى اليقظة، أو كأنما رآنى فى اليقظة، ولا يتمثل الشيطان بى**».

وقال الباقلانى: المعنى أن رؤياى صحيحة، ليست بأضغاث، ولا من تشبيهات الشيطان. وأخرج مسلم عن الليث، عن أبى الزبير، عن جابر رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**من رآنى فى النوم فقد رآنى، إنه لا ينبغى للشيطان أن يتمثل فى صورتى**».

وأخرج مسلم عن زكرياء بن إسحق، عن أبى الزبير، عن جابر أن رسول الله ﷺ قال: «**من رآنى فى النوم فقد رآنى، فإنه لا ينبغى للشيطان أن يتشبه بى**».

ورؤية النبى ﷺ فى المنام رؤيا صحيحة وصادقة؛ لأنها متعلقة بشخص النبى ﷺ، ورؤية النبى ﷺ فى المنام نعمة من الله تعالى على الإنسان الذى يراه فى رؤياه؛ لأن ذلك يرفعه عند الله تعالى درجات كثيرة.

وحتى نفهم ذلك نتساءل: من هو الصحابى؟ الجواب: إنه ذلك الإنسان المسلم الذى رأى رسول الله ﷺ على الحقيقة وكلمه، أو جالسه، أو استمع إليه. وإذا كانت رؤية النبى ﷺ فى رؤيا منام ؛ رؤيا صادقة، فإن من رآه فى المنام يكون قد رآه حقًّا، وبذلك يكون كالصحابى، أو ارتفع إلى درجة الصحابى، والصحابة درجات، وكذلك المسلمون الذين يرون رسول الله ﷺ فى رؤيا درجات، فأعلاهم درجة الذين كلموا رسول الله ﷺ وكلمهم، وأقلهم درجة من رآه فقط ولم يكلمه، وبين هاتين الدرجتين درجات كثيرة، حسب القرب من النبى ﷺ فى الرؤيا.

وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**من رآنى فى المنام فقد رآنى، فإنى أُرى فى كل صورة**»، وقال القاضى أبو بكر بن العربى: رؤية النبى ﷺ بصفته المعلومة إدراك على الحقيقة، ورؤيته على غير صفته إدراك للمثال.

وقال بعض السلف فى تأويل الحديث: إن رؤيته ﷺ فى كل حالة، هى حق فى نفسها، ولو رؤى على غير صورته، فتصوير تلك الصور من الله تعالى، ويؤيد ذلك قوله ﷺ: «**من رآنى فقد رأى الحق**»؛ أى قد رأى الحق الذى قُصد به إعلام الرائى به، فإن كانت على ظاهرها، وإلا سعى فى تأويلها؛ لأنها إما إنذار بخير، أو إنذار بشر، وإما للتنبيه على حكم يقع فى دينه أو دنياه.

وقال أحد السلف الصالح: قوله ﷺ: «**فسيرانى فى اليقظة**» يريد تصديق تلك الرؤيا فى اليقظة، وليس المراد أنه سيراه فى الآخرة؛ لأنه سيراه يوم القيامة فى اليقظة حتمًا، وتراه جميع أمته، من رآه فى المنام ومن لم يره منهم.

وذكر عن ابن عباس رضى الله عنهما أنه رأى النبى ﷺ فى المنام، فبقى بعد أن استيقظ متفكرًا، فدخل عليه بعض أمهات المؤمنين، ولعلها خالته ميمونة، فأخرجت له المرآة التى كانت للنبى ﷺ، فنظر إليها، فرأى صورة النبى ﷺ ولم ير صورة نفسه !

ونقل عن جماعة من الصالحين أنهم رأوا النبى ﷺ فى المنام، ثم رأوه بعد ذلك فى اليقظة! وأنكر القرطبى ذلك، إلا أن بعض العارفين: أحال ذلك إلى كرامات الأولياء.

والإجابة على أى سؤال عن رؤية النبى ﷺ فى المنام خمس إجابات:

**الإجابة الأولى:** أنه على التشبيه والتمثيل، ودل عليه قوله ﷺ: «**كأنما رآنى فى اليقظة**».

**الإجابة الثانية:** أن معناها أنه سيرى معناها فى اليقظة بطريق الحقيقة أو التعبير.

**الإجابة الثالثة:** أنه خاص بأهل عصره ممن آمن به قبل أن يراه.

**الإجابة الرابعة:** أنه يراه يوم القيامة.

**الإجابة الخامسة:** من يراه فى المنام يراه فى الدنيا على الحقيقة ويخاطبه!

وقوله ﷺ: «**لا ينبغى للشيطان أن يتمثل بى**»؛ أى لا يستطيع أن يصير مرئيًّا بصورتى.. واختلاف الصور التى يراها الرائى للنبى ﷺ فى المنام هى ثمرة اختلاف الدلالات، كما قال بعض علماء التعبير: إن من رآه شيخًا فهو عام سِلْم، ومن رآه شابًّا فهو عام حرب.

وقال النووى: من رأى النبى ﷺ على صورة حسنة، فذاك حسن دين الرائى، وإن كان على صورة غير حسنة، فذاك خلل فى عقيدة الرائى؛ وبذلك تحصل الفائدة من رؤية النبى ﷺ فى المنام، حتى يتبين الرائى هل به خلل أم لا؛ لأنه ﷺ نورانى مثل المرآة المصقولة، تُصَوِّر حالة الرائى.

وقال الغزالى: ليس معنى قوله ﷺ: «**رآنى**» أنه رأى جسمى أو بدنى، إنما رأى مثالا يظهر المعنى الذى نسعى إليه. وكذلك قوله: «**فسيرانى فى اليقظة**» ليس المراد أنه يرى جسمى وبدنى.

وقال الغزالى: من رأى النبى ﷺ فى المنام ليس هو روحه ولا شخصه، بل هو مثال له، ومثل ذلك من يرى الله تعالى فى المنام، والله تعالى لا تدركه الأبصار، ومنزه عن الشكل والصورة، ولكن تنتهى إلى العبد بواسطة مثال محسوس من نور أو غيره.

قال ﷺ: «**من رآنى فى المنام فقد رآنى**».

قال الطيبى: المعنى أن من رآنى فقد رأى حقيقتى على كمالها، ولا شك فيها فى رؤيا صادقة. وقوله ﷺ: «**من رآنى فى المنام فسيرانى فى اليقظة**» قال أبو سعيد: الذى يظهر لى أن المراد: من رآنى فى المنام على أى صفة كانت، فليستبشر، وليعلم أنه رأى الرؤيا الحق التى هى من الله، وليست كالحلم الذى هو من الشيطان.

وهكذا فإن رؤية رسول الله ﷺ فى رؤيا فهى رؤيا صادقة، وهى حق، وهى خير. وكان اختلاف العلماء فى تأويلها. أما قوله ﷺ: «**من رآنى فى المنام فسيرانى فى اليقظة**» فلها أوجه من العلم كثيرة ولها تأويلات شتى.

# ٤ معجزة الإسراء والمعراج لم تكن رؤيا منام

لم تكن معجزة الإسراء والمعراج رؤيا منام. لقد أُسرى بالنبى ﷺ وعُرج به إلى السماوات والملأ الأعلى بالنفس والعقل والروح والجسد؛ لأن الله عز وجل أشار إلى ذلك فى كتابه العزيز فقال فى أول سورة الإسراء: ﴿**سُبْحَانَ الَّذى أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلاً مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الأَقْصَى**﴾ [الإسراء: ١].

فالرسول ﷺ لم يسرِ بنفسه، وإنما أُسرى به، والذى أسرى به هو الله عز وجل، وكلمة (عبده) تدل على أن الله تعالى أسرى بالنبى محمد ﷺ بجسده وروحه وعقله ونفسه. فلا يقال للروح: عبد، ولا يقال للعقل والنفس: عبد، كما لا يقال للروح فى عالم الأرواح فى الرؤى: عبد، ولكن يقال للإنسان ككل ـ نفس وعقل وروح وجسد ـ: عبد. فالآية الكريمة تشير إشارة واضحة إلى أن معجزة الإسراء والمعراج لم تكن رؤيا منام، وإنما أُسرى بالنبى ﷺ وهو فى كامل وعيه وإدراكه ويقظته، وهو بجسده وروحه وعقله ونفسه، واستند بعض الناس الذين يزعمون أن الإسراء والمعراج كان رؤيا منام، إلى قوله تعالى: ﴿**وَإِذْ قُلْنَا لَكَ إِنَّ رَبَّكَ أَحَاطَ بِالنَّاسِ وَمَا جَعَلْنَا الرُّؤْيَا الَّتى أَرَيْنَاكَ إِلاَّ فِتْنَةً لِلنَّاسِ وَالشَّجَرَةَ الْمَلْعُونَةَ فى الْقُرْآنِ وَنُخَوِّفُهُمْ فَمَا يَزِيدُهُمْ إِلاَّ طُغْيَانًا كَبِيرًا**﴾ [الإسراء: ٦٠].

فاعتقدوا أن الرسول ﷺ قصَّ عليهم ما رآه فى منامه؛ لذلك افتتن كثير من الناس، والمعنى أن بعضهم صدَّق وبعضهم كذَّب، وليس ذلك تفسيرًا صحيحًا للآية الكريمة.

ومن معانى الآية الكريمة: المراد بالناس أهل مكة، وأن الله تعالى قد أحاط بهم، والرسول ﷺ سيغلبهم ويقهرهم، فنبأه ذلك فى الرؤيا، وكل ما يخبر الله تعالى رسوله عن وقوعه هو واقع حتمًا.

وروى أنه أثناء موقعة بدر كان رسول الله ﷺ يدعو ربه ويقول: «**اللهم إنى أسالك عهدك ووعدك لى**»، وخرج إلى الدرع وهو يتلو قوله تعالى: ﴿**سَيُهْزَمُ الْجَمْعُ وَيُوَلُّونَ الدُّبُرَ**﴾ [القمر: ٤٥]. وقال عمر: والله ما علمت معنى الآية إلا حينئذ.

أما معنى قوله تعالى: ﴿**وَمَا جَعَلْنَا الرُّؤْيَا الَّتى أَرَيْنَاكَ إِلاَّ فِتْنَةً لِلنَّاسِ**﴾، أن الله

تعالى أرى رسوله ﷺ فى المنام مصارع الكفار فى بدر، وحين ورد ماء بدر قال ﷺ: «**والله كأنى أنظر إلى مصارع القوم**». ثم أشار إلى مواقع فى الأرض وهو يقول: «**هنا مصرع فلان.. وهنا مصرع فلان**». فلما سمعت قريش بذلك، سخروا من رؤية الرسول ﷺ، ولكن ما قاله الرسول ﷺ حدث تمامًا، فقد كان مصرع المشركين حيث أشار رسول الله ﷺ.

وقيل: إن المراد بالرؤيا التى رآها، أن الله تعالى أحاط بكفار قريش فى فتح مكة، وأنه سيدخلها منتصرًا، وأخبر أصحابه بذلك، فلما منع عن دخول البيت الحرام والحج عام الحديبية، حدثت فتنة بين القوم، حتى إن عمر اشتط به الغضب وقال لأبى بكر: ألم يخبرنا رسول الله ﷺ أنا ندخل البيت ونطوف به؟ فقال أبو بكر: إنه لم يخبرنا أنا نفعل ذلك هذا العام، وسنفعله فى عام آخر، وإنى أشهد أنه رسول الله. فقال عمر: وأنا أشهد أنه رسول الله. ولما كان العام التالى دخل المسلمون مكة فاتحين، وأنزل الله تعالى قوله: ﴿**لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلُنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لاَ تَخَافُونَ فَعَلِمَ مَا لَمْ تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِنْ دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا**﴾ [الفتح: ٢٧].

لم تكن معجزة الإسراء والمعراج رؤيا منام، ولو كانت كذلك ما افتتن بها الناس، وما أنكروها؛ ذلك لأنه لا يُستبعد على أحد ولا ينكر الناس عليه أن يرى فى المنام نفسه يخترق السماوات ويكلم ربه، وقال جمهور العلماء: إن الإسراء والمعراج كان بالبدن والنفس والعقل والروح، والرسول ﷺ فى كامل خَلْقه ووعيه، ولو كان ذلك رؤيا منام ما كان فى الأمر معجزة، ولما قالت السيدة أم هانئ لرسول الله ﷺ: «لا تحدث به الناس فلا يصدقونك»، ولما فُضِّل أبو بكر بالتصديق، وجاء فى الأثر أن الرسول ﷺ لم يغب عن فراشه إلا لحظات. وجاء فى الأثر أيضًا أن الماء الذى أريق بفعل ردائه عندما أُسرى به من داره، عاد وكان لا يزال جاريًا، وكان فراشه لا يزال دافئًا، إذن فالرحلتان لم تستغرقا إلا ثوانى معدودات بحساب الزمن فى الأرض، لأن الله تعالى أسرى به فى لمح البصر أو فى «لا زمن»، وهو القائل عز وجل: ﴿**وَمَا أَمْرُنَا إِلاَّ وَاحِدَةٌ كَلَمْحٍ بِالْبَصَرِ**﴾ [القمر: ٥٠].

ولو كانت المعجزة رؤيا منام ما جادلته قريش فيها وقالوا: «أتدعى أنك أتيتها فى ليلة ونحن نضرب لها أكباد الإبل شهرًا؟!».

ولم يقل الرسول ﷺ إنه أسرى وعرج بنفسه إلى السماء، فالإسراء والمعراج كانا معجزة أجراها الله تعالى لرسوله ﷺ، والمعجزة حدث يعجز الإنسان أو أى مخلوق آخر عن أن يقوم به؛ لأنه فوق أسباب البشر، وفوق قوانين الخلق، وأعلى من نواميس الوجود؛ لذلك لا يقدر على إحداث المعجزة إلا الله عز وجل، وحتى تكون المعجزة خالصة لله تعالى، فلابد أن يبعد الله تعالى عنها أى قوة بشرية من الرسول ﷺ قد يُظن أنها تعينه على الإتيان بهذه المعجزة؛ لذلك أخطأ الذين اعترضوا من الكفار على الرسول ﷺ واستكثروا عليه أن يعرج فى السماء، وكان عليهم إن أرادوا الاعتراض أن يعترضوا على الله عز وجل الذى قال إنه أسرى بعبده ورسوله ﷺ، ولو اعترضوا على ربهم لخرجوا من خطأ ووقعوا فى خطيئة؛ لأنه لا ينبغى لمخلوق أن يعترض على خالقه، ولا أن يستكثر على قدرته شيئًا.

## ٥ الأحاديث النبوية المشرفة التى تتحدث عــــن الـــــرؤى والأحـــــلام

وفى الصحيح عن عبد الرزاق، عن مَعْمَرٍ، عن الزهرى، عن عروة، عن السيدة عائشة رضى الله عنها قالت: «أول ما بُدئَ به رسول الله ﷺ من الوحى الرؤيا الصادقة فى النوم، فكان لا يرى رؤيا إلا جاءته مثل فلق الصبح».

وفى الصحيح عن عبد الله بن مسلمة، عن مالك، عن إسحق بن عبد الله بن أبى طلحة، عن أنس ابن مالك، أن رسول الله ﷺ قال: «**الرؤيا الحسنة من الرجل الصالح جزء من ستة وأربعين جزءًا من النبوة**»، والدليل على كون الرؤيا كانت ستة أشهر، هو أن ابتداء الوحى كان على رأس الأربعين من عمره ﷺ وذلك فى ربيع الأول، ونزول جبريل إليه وهو بغار حراء كان فى رمضان، وبينهما ستة أشهر، وكان ﷺ يرى فى تلك المدة رؤى صادقة، أما مدة نزول القرآن الكريم عليه وحيًا، فكان فى غضون ثلاث وعشرين سنة. فالرؤى الصادقة بهذا التصور، جزء من ستة وأربعين جزءًا من النبوة.

وكيف تكون الرؤيا الصادقة جزءًا من ستة وأربعين جزءًا من النبوة، والنبوة قد انقطعت وانتهت بالتحاق النبى ﷺ بالرفيق الأعلى ؟

قال القاضى ابن العربى فى تفسير الحديث الشريف: أجزاء النبوة لا يعلمها إلا مَلَك أو نبى، وإنما أراد النبى ﷺ أن يبيّن أن الرؤيا جزء من أجزاء النبوة؛ لأن فيها اطلاعًا على الغيب من وجه ما.

وورد فى فتح البارى بشرح صحيح البخارى أن بعض أهل العلم قالوا: إن الله تعالى أوحى إلى نبيّه رؤى صادقة فى المنام ستة أشهر، ثم نزل عليه جبريل عليه السلام بالوحى فى اليقظة، وظل ينزل عليه طوال ثلاثة وعشرين عامًا. فنسبة الرؤى الصادقة إلى الوحى، جزء من ستة وأربعين جزءًا. ولقد كان ابتداء الوحى كرؤى صادقة فى المنام والنبى ﷺ على رأس الأربعين من عمره فى شهر ربيع الأول، وكان نزول جبريل عليه السلام إلى النبى ﷺ فى غار حراء فى شهر رمضان، وبين شهر ربيع الأول وشهر رمضان ستة أشهر.

روى فى الصحيح عن أحمد بن يونس، عن زهير، عن يحيى بن سعيد قال:

سمعت أبا سلمة قال: سمعت أبا قتادة أن النبى ﷺ قال: «**الرؤيا الصادقة من الله، والحلم من الشيطان**».

جاء فى الصحيح عن عبد الله بن يوسف، عن الليث، عن ابن الهاد، عن عبدالله بن خباب، عن أبى سعيد الخدرى، أنه سمع رسول الله ﷺ يقول : «**إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها فإنما هى من الله، فليحمد الله عليها، وليتحدث بها، وإذا رأى غير ذلك مما يكره، فإنما هى من الشيطان، فليستعذ من شرها، ولا يذكرها لأحد، فإنها لا تضره**».

روى عن عبد الله بن يحيى بن أبى كثير، عن أبيه، عن أبى سلمة، عن أبى قتادة أن النبى ﷺ قال: «**الرؤيا الصالحة من الله، والحلم من الشيطان، فإذا حلم أحدكم فليتعوذ منه، وليبصق عن شماله فإنها لا تضره**».

روى عن قتادة، عن أنس بن مالك، عن عبادة بن الصامت أن النبى ﷺ قال «**رؤيا المؤمن جزء من ستة وأربعين جزءًا من النبوة**».

وفى الصحيح عن شعيب، عن الزهرى، عن سعيد بن المسيب، عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**لم يبق من النبوة إلا المبشرات**»، قالوا: وما المبشرات؟ قال: «**الرؤيا الصالحة**».

## من رأى رسول الله ﷺ فى المنام:

عن يونس، عن الزهرى، عن أبى سلمة، عن أبى هريرة قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**من رآنى فى المنام فسيرانى فى اليقظة، ولا يتمثل الشيطان بى**».

عن عبد العزيز بن مختار، عن ثابت البنانى، عن أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**من رآنى فى المنام فقد رآنى؛ فإن الشيطان لا يتمثل بى، ورؤيا المؤمن جزء من ستة وأربعين جزءًا من النبوة**».

## من رأى النبى ﷺ فى رؤيا منام:

ما من مسلم يرى النبى ﷺ فى رؤياه، فإنه يكون قد رآه حقًا، لقوله ﷺ: «**من رآنى فى المنام فقد رآنى فإن الشيطان لا يتمثل بى**».

عن الليث عن عبيد الله بن أبى جعفر، عن أبى سلمة، عن أبى قتادة، أن النبى ﷺ قال: «**الرؤيا الصالحة من الله، والحلم من الشيطان، فمن رأى شيئًا يكرهه**

**فلينفث عن شماله ثلاثًا، وليتعوذ من الشيطان فإنها لا تضره، وإن الشيطان لا يتراءى بى**».

وفى الصحيح عن محمد بن عبد الرحمن الطفارى، عن أيوب، عن محمد، عن أبى هريرة قال: قال النبى ﷺ: «**أعطيت مفاتيح الكلم، ونصرت بالرعب، وبينما أنا نائم البارحة، إذ أُوتيت بمفاتيح خزائن الأرض، حتى وضعت فى يدى**». قال أبو هريرة: فذهب النبى ﷺ وأنتم تنتقلونها.

روى عن يعقوب بن إبراهيم، عن أبى صالح، عن ابن شهاب، عن حمزة بن عبد الله بن عمر، عن أبيه أن رسول الله ﷺ قال: «**بينا وأنا نائم أوتيت بقدح لبن، فشربت منه حتى إنى لأرى الرِّى يخرج من أطرافى، فأعطيت فضلى لعمر بن الخطاب**» فقال من حوله: فما تأويل ذلك يا رسول الله ؟ قال: «**العلم**».

روى عن يعقوب بن إبراهيم، عن أبى إبراهيم، عن صالح، عن ابن شهاب، عن أبى أمامة بن سهل، عن أبى سعيد الخدرى، قال: قال رسول الله ﷺ: «**بينا أنا نائم رأيت الناس يُعرَضون علىّ، وعليهم قُمص (قمصان)، منها ما يبلغ الثدى ومنها ما يبلغ دون ذلك، ومر علىّ عمر بن الخطاب وعليه قميص يجُرّه**. قالوا: ما تأويل ذلك يا رسول الله؟ قال: «**الدين**».

قيل: وجه تعبير القميص بالدين، أن القميص يستر العورة فى الدنيا، والدين يسترها فى الآخرة، والأصل فيه قوله تعالى: ﴿**وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ**﴾ [الأعراف: ٢٦]. والعرب تكنى عن الفضل والعفاف بالقميص، ومنه قول النبى ﷺ لعثمان: «**إن الله سيلبسك قميصًا فلا تخلعه**» (أخرجه أحمد وأصحاب السنن).

روى عن معاذ، عن ابن عون، عن محمد، عن قيس بن عُبادة، عن عبد الله بن سلام قال: رأيت فى المنام كأنى فى روضة، ووسط الروضة عمود، فى أعلى العمود عُروة. فقيل: ارقه. قلت لا أستطيع. فأتانى وصيف فرفع ثيابى فرقيتُ، فاستمسكت بالعروة. فانتبهت وأنا ممسك بها. فقصصتها على رسول الله ﷺ فقال: «**تلك الروضة روضة الإسلام، وذلك العمود عمود الإسلام، وتلك العروة الوثقى لا تزال مستمسكًا بالإسلام حتى تموت**».

أخرج البخارى عن وهيب بن أيوب، عن نافع، عن ابن عمر رضى الله عنهما قال: رأيت فى المنام كأن فى يدى قطعة من حرير، لا أهوى بها إلى مكان فى

الجنة إلا طارت بى إليه، فقصصتها على أختى حفصة زوج النبى ﷺ، فقصتها حفصة على النبى ﷺ فقال: «**إن أخاك رجل صالح**».

أخرج البخارى عن الليث، عن عقيل، عن ابن شهاب، عن سعيد، بن المسيب، عن أبى هريرة قال: بينا نحن جلوس عند رسول الله ﷺ قال: «**بينا أنا نائم رأيتنى فى الجنة، فإذا امرأة تتوضأ إلى جانب قصر، قلت: لمن هذا القصر؟ قالوا: لعمر ابن الخطاب، فذكرت غيرته فوليت مدبرًا**». قال أبو هريرة: فبكى عمر بن الخطاب. ثم قال: أعليك ـ بأبى أنت وأمى يا رسول الله ـ أغار!.

وقال أهل التعبير: رؤية الوضوء فى المنام وسيلة إلى سلطان أو عمل، فإن أتمه فى النوم حصل مراده فى اليقظة، والوضوء للخائف أمان، ويدل على حسن الثواب وتكفير الخطايا.

روى مسلم وأصحاب السنن عن الليث عن أبى الزبير، عن جابر، عن رسول الله ﷺ أن أعرابيًّا جاءه فقال له: يا رسول الله، رأيت فى المنام كأن رأسى ضرب فتدحرج فاشتددت على أثره. فقال رسول الله ﷺ للأعرابى: «**لا تحدث الناس بتلعب الشيطان بك فى منامك**»، وقال: سمعت النبى ﷺ بعد، يخطب فقال: «**لا يحدثن أحدكم بتلعب الشيطان به فى منامه**».

روى مسلم عن وكيع عن الأعمش، عن أبى سفيان، عن جابر قال: جاء رجل إلى النبى ﷺ فقال: يا رسول الله، رأيت فى المنام كأن رأسى قُطع. قال: فضحك النبى ﷺ وقال: «**إذا لعب الشيطان بأحدكم فى منامه، فلا يحدث به الناس**».

وفى رواية أبى بكر: «**إذا لُعب بأحدكم**» ولم يذكر الشيطان.

روى الإمام ابن ماجه، عن الحسن بن محمد بن عبيد الله بن أبى يزيد، عن ابن عباس قال: كنت عند النبى ﷺ فأتاه رجل فقال: يا رسول الله، إنى رأيت البارحة، فيما يرى النائم، كأنى أصلى إلى أصل شجرة، فقرأت السجدة فسجدت، فسجدت الشجرة بسجودى، وسمعتها تقول: اللهم احطط عنى بها وزرًا، واكتب لى بها أجرًا، واجعلها لى عندك ذخرًا.

قال ابن عباس: فرأيت النبى ﷺ قرأ السجدة فسجد، فسمعته يقول فى سجوده مثل الذى أخبره الرجل عن قول الشجرة.

وروى ابن ماجه عن الأعمش، عن أبى صالح، عن أبى هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «**إذا قرأ ابن آدم السجدة فسجد، اعتزل الشيطان يبكى، يقول: يا ويله ! أُمر ابن آدم بالسجود فسجد، فله الجنة، وأُمرت بالسجود فأبيت، فلى النار**».

قال الله عز وجل ﴿**اللَّهُ يَتَوَفَّى الأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى**﴾ [الزمر: ٤٢] ؛ **أى إن الله تعالى يقبض أرواح الأموات إذا ماتوا ولا يردها إلى أجسادها، ويقبض أرواح الأحياء إذا ناموا، ويردها إلى أجسادها فى الصباح، فيستيقظ الإنسان فتتعارف ما شاء الله أن تتعارف**. وقال الإمام على بن أبى طالب رضى الله عنه: فما رأته روح النائم وهو فى السماء، قبل إرسالها إلى أجسادها فهى الرؤية الصادقة، وما رأته بعد إرسالها، وقبل استقرارها فى جسدها، فهى أحلام كاذبة، من تلقيها من الشياطين. وكما قال رسول الله ﷺ: « **الرؤيا من الله، والحلم من الشيطان**».

روى مسلم فى صحيحه فى كتاب الرؤى عن محمد بن سيرين، عن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى ﷺ قال: «**إذا اقترب الزمان لم تكد رؤيا المؤمن تكذب، وأصدقكم رؤيا أصدقكم حديثا، ورؤى المسلم جزء من خمسة وأربعين جزءًا من النبوة، والرؤيا ثلاثة: فرؤيا الصالحة[1] بشرى من الجنة، ورؤيا تحزين من الشيطان، ورؤيا مما يحدث الإنسان بها نفسه[2]، فإن رأى أحدكم ما يكره فليقم فليصل، ولا يحدّث بها الناس**».

(١) الصالحة: أى المراد صحتها، وهو من قبيل إضافة الموصوف إلى صفته.
(٢) هذا ما استطاع فرويد والعلماء الباحثون فى تفسير الأحلام والرؤى أن يصلوا إلى فهمه فى العصور الحديثة.
(٣) لمزيد من العلم عن الحيل العقلية أقرأ كتاب (الروح والنفس والعقل والقرين) للمؤلف ص ٢٤٥ .

## ٦ أحـــلام اليقظـــــــة Day Dream

هى حالات يدخل فيها الإنسان فى الأحلام، وهو فى كامل اليقظة والوعى!.. ويسرح الإنسان فى عالم الخيال ليشبع رغباته التى لم تشبع فى الواقع، بسبب عقبات تحول دون تحقيق تلك الرغبات، وبذلك تتحقق فى عالم الخيال بواسطة أحلام اليقظة.

وأحلام اليقظة أكثر الحيل العقلية شيوعًا بين الناس[1]، وقلما تجد إنسانًا لا يلجأ إلى أحلام اليقظة فى بعض المناسبات، عندما لا تتحقق رغبات ملحة له فى علم الواقع، فأحلام اليقظة وسيلة سهلة تحقق إشباعًا خياليًّا لرغبات مكبوتة فى العقل الباطن، أو وسيلة للهروب من واقع مؤلم إلى عالم الخيال الذى يخفف عنهم ذلك الواقع.

وتكثر أحلام اليقظة فى طور الطفولة، فيندفع الأطفال إلى أحلام اليقظة إذا كان آباؤهم متسلطين عليهم، ويحدون من نشاطهم، أو يحرمونهم من الخبرة والإشباع النفسى، فيتصورون أنفسهم فى مواقف لم يكن من الممكن لهم حدوثها فى الواقع، فتحدث لهم إشباعًا نفسيًّا، فى إثبات الذات، والشعور بأهميتهم ومكانتهم العالية فى المجتمع الذى يعيشون فيه.

ومعظم الذين يدخلون فى أحلام اليقظة يمارسون أنشطة فكرية، من صنع خيالهم، تحقق لهم أمانيهم، ونوازع نفسية كانوا يخفونها عن الناس فى حياتهم اليومية. وتسبب أحلام اليقظة شعورًا بالارتياح النفسى، إذا حققت للإنسان فى عالم الأحلام والخيال، ما لم يتحقق له فى الواقع. وقد تسبب لصاحبها شعورًا بالخجل، إذا حلم بمشاعر كان يود إخفاءها، مثال ذلك: رغبته الشديدة فى الحصول على المال، فيتخيل نفسه فى أحلام اليقظة أنه اقتحم أحد البنوك، واستولى على كمية كبيرة من المال، وأسرع يجرى بها فى الشارع، والناس يلاحقونه، والشرطة تسرع فى أثره، وينجح فى الإفلات منهم بأعجوبة! أو يجلس إنسان فى حديقة ويسرح به الخيال إلى القيام برحلة خيالية تحقق لهما الثروة والمجد.

### ولأحلام اليقظة أنواع كثيرة، منها:

١- **أحلام البطولة:** وفيها يتخيل الإنسان فى صورة بطل، أو شخصية عظيمة، ويقوم ببعض الأعمال الهامة التى تجعله ينال الشهرة ويحظى بإعجاب الناس واحترامهم.

٢- **أحلام العدوان:** وفيها يتخيل الإنسان حدوث أذى كبير، أو ضرر بالغ، أو حتى الموت لبعض الناس الذين يقفون عقبة فى سبيل تحقيق رغباتهم. أو قد يتخيل رجل موت زوجته، التى يتمنى فى الحقيقة التخلص منها.

(١) لمزيد من العلم عن الحيل العقلية اقرأ كتاب (الروح والنفس والعقل والقرين) للمؤلف ص ٢٤٥ .

٣- **أحلام الاستشهاد:** وفيها يتخيل الإنسان إصابته بالضرر والأذى، أو حتى بالمرض والموت، وقد يكون السبب فى هذا النوع من أحلام اليقظة، شعور الإنسان الحالم بالذنب، ورغبته فى التكفير عن بعض أخطائه التى ارتكبها من قبل، ولأحلام اليقظة فوائد ومضار.

## فوائد أحلام اليقظة:

١- إنها وسيلة للتنفيس عن بعض الرغبات المكبوتة التى قد تسبب الإحباط النفسى، وبذلك تؤدى أحلام اليقظة إلى راحة نفسية لكثير من الناس التى قست عليهم ظروف الحياة.

٢- قد تكون الوسيلة السهلة لتجديد حماس الإنسان، وإثارة همته لتحقيق ما يصبو إليه، ومما هو جدير بالذكر أن الكثير من روائع الآداب والفنون، وابتكارات العلماء، كانت من نتائج أحلام اليقظة.

## مضار أحلام اليقظة:

١- أن يكتفى الإنسان بها كغاية فى ذاتها، والاقتصار عليها للتنفيس عن الرغبات والأمانى، دون محاولة القيام بالمجهود العملى لتحقيق هذه الرغبات والأمانى، تحقيقًا واقعيًّا.

٢- الإسراف فى أحلام اليقظة مضيعة للوقت دون فائدة؛ لذلك يعتبر بعض علماء النفس أن أحلام اليقظة نوعٌ من الهروب أو الانسحاب من الواقع والجنوح إلى عالم الخيال.

٣- قد تؤدى بالإنسان إلى اضطرابات هستيرية، مثل: فقدان الذاكرة، أو الإغماء الهستيرى، أو التظاهر الهستيرى مثل ادعاء المرض، وبعض الأمراض النفسية والبدنية.

ونجد إشارة فى القرآن الكريم إلى أحلام اليقظة، فيما أخبر القرآن الكريم عن وصف المشركين فى مكة، وكشف ما كان يجول فى أنفسهم من أمانى، وأمور لم تتحقق فى الواقع، فراحوا يستحضرونها فى خيالهم بواسطة أحلام اليقظة.

قال تعالى عنهم: ﴿**إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلاَّ الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الأَنْفُسُ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ مِنْ رَبِّهِمُ الْهُدَى (٢٣) أَمْ لِلإِنْسَانِ مَا تَمَنَّى (٢٤) فَلِلَّهِ الآخِرَةُ وَالأُولَى**﴾ [٢٣-٢٥ النجم]. إنهم كانوا يتمنون أمورًا خاطئة، ولا أساس لها من الواقع، فراحوا يتخيلونها فى أحلام يقظتهم، وتردهم الحقيقة الكبرى من عالم أحلامهم إلى الواقع، فى قول الله عز وجل: ﴿**فَلِلَّهِ الآخِرَةُ وَالأُولَى**﴾.

صفحة ١٤٢ بيضاء

# الباب الثامن

١ ـ المواصفات الصحية لمكان النوم.

٢ ـ الأرق.

٣ ـ الأدوية المنومة.

٤ ـ الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم.

صفحة ١٤٤ بيضاء

## ١ المواصفات الصحية لمكان النوم

لكل كائن حى مكان يأوى إليه لينام، ولابد أن تتوافر فى ذلك المكان المواصفات التى تحقق النوم المريح والصحى لذلك الكائن الحى، ونجد ذلك فى عالم الطيور وأعشاشها التى تحقق لها النوم المريح، وكذلك الدواب والحشرات والكائنات البحرية.

والإنسان كائن حى أيضًا، بل هو سيد الكائنات الحية، يعد لنفسه مكانًا لنومه، هو حجرة النوم الخاصة به، والتى يوفر فيها كل الأسباب التى تريحه وتحافظ على صحته أثناء النوم. وإذا لم تتوافر الأسباب الصحية فى غرف النوم، فإن النوم يكون أقرب إلى الإضرار بالنائم من تحقيق الفائدة له.

وتتلخص الشروط الصحية لغرف النوم فى أربعة:

**الشرط الأول:** أن يكون الفراش، وكل ما فى الغرفة نظيفًا، وخاليًا من كل الأسباب التى تسبب المرض للنائم: من طفيليات، وميكروبات، وغبار وغيره.

**الشرط الثانى:** أن يكون بعيدًا عن التلوث الجوى، والتلوث الضوضائى، والضوء.

**الشرط الثالث:** تدفئة غرف النوم أثناء فصل الشتاء.

**الشرط الرابع:** تجنب وجود النباتات فى غرف النوم، أو مشاركة الحيوانات مع النائم فى الغرفة نفسها.

### أولاً: ضرورة نظافة الفراش وخلوه من كل أسباب الأمراض للنائم:

النظافة ضرورية لصحة الإنسان، وضرورية لطعامه وشرابه وملبسه وضرورية لمكان نومه. روى الترمذى فى سننه عن ابن إياس، عن صالح بن أبى حسان عن سعيد بن المسيب أن النبى ﷺ قال: «**إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة**»، وعن عامر بن سعد بن أبى وقاص عن أبيه أن النبى ﷺ قال: «**نظفوا أفنيتكم**» أى منازلكم وبيوتكم.

ويجب أن يكون الفراش والأغطية نظيفة، خالية من الطفيليات والميكروبات والغبار. فى عام ١٩٦٧ اكتشف العالم الهولندى ديفيد وليامز أن بالفراش وأغطيته، غبارًا، وفى هذا الغبار طفيليات صغيرة الحجم جدًّا هى (عثة الفراش)، وتتكاثر بين أغطية الفراش وغبار المنزل؛ لذلك لابد من التخلص من الغبار العالق

بأغطية الفراش، ولم تكن تلك الحقيقة العلمية معروفة من قبل، إلا أن الحديث النبوى الشريف أشار إليها من قبل أن يعلم الناس عنها شيئا، فقد روى الإمام أحمد عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينزع داخلة إزاره، ثم لينفض بها فراشه، فإنه لا يدرى ما حدث عليه بعده**». وتنفيض الفراش خارج المنزل يخلصه من غبار المنزل، ومن عثة الفراش، ومن الطفيليات الأخرى التى توجد فى الفراش.

وروى الإمام مسلم عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا أوى أحدكم إلى فراشه فليأخذ داخلة إزاره، فلينفض بها فراشه، وليسم الله، فإنه لا يعلم ما خلفه بعده عليه**». (داخلة إزاره) أى طرف إزاره. وكانت هذه هى الطريقة المتبعة لتنفيض الفراش فى العصور الماضية، أما فى عصرنا الحالى فيمكن التخلص من غبار الفراش بطرق أخرى كثيرة.

وخطورة عثة الفراش أنها سواء كانت حية أو ميتة، إذا دخلت الرئتين عن طريق هواء الشهيق، فإنها تسبب أمراض الحساسية فى الجهاز الصدرى مثل الربو الشعبى، وأمراض الحساسية فى الجسم كله مثل الأرتيكاريا، أو العطاس وأمراض الجلد الناتجة من الحساسية؛ لذلك يجب التخلص من غبار المنزل، وغبار الفراش.

وتعيش فى أغطية الفراش كثير من الطفيليات كالبق والقمل والبراغيث وغيرها، والتخلص من كل ذلك يتحقق باتباع شروط النظافة.

## ثانيًا: تجنب التلوث الجوى والتلوث الضوضائى والضوء:

الإنسان النائم يتنفس، فيجب أن يكون الهواء نقيًّا وخاليًا من الأتربة.

ويجب أن يكون الضوء خافتًا؛ لأن الضوء الشديد فى غرف النوم من أسباب الأرق.

وكما يجب تجنب جو الغرفة من الغبار والدخان والغازات الضارة، فكذلك يجب العمل على تجنب الضوضاء أو ما يسمى التلوث الضوضائى.

والضوضاء من أسباب النوم المتقطع، وحرمان الإنسان من نوم عميق ومريح، ولابأس من وضع سدادات فى الأذنين، فلا تصل الأصوات المزعجة إلى داخل الأذنين، وإذا تعذر ذلك يمكن العمل على تخفيف تأثير الضوضاء، باللجوء إلى ما

يسمى (الضوضاء البيضاء)، وذلك بإحداث صوت ثابت الشدة ومتواصل. مثل صوت مروحة أو جهاز تكييف أو ما شابه ذلك، فتتعود عليه حاسة سمع النائم بمرور الوقت، وبالتالى لا يسبب إزعاجًا وأرقًا.

## ثالثًا: تدفئة غرف النوم فى فصل الشتاء:

يؤثر جو غرفة النوم على النائم فيها تأثيرًا كبيرًا، فدرجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، تؤثر على النوم تأثيرًا سلبيًّا؛ لذلك يجب تعديل حرارة جو الغرفة إلى الدرجة المناسبة للنائم، ويلتمس الإنسان الدفء فى غرفة نومه فى فصل الشتاء، وكانت الوسيلة لذلك فى العصور القديمة إشعال النار من فحم أو حطب أو خشب. وفى العصر الحالى يستعملون الأجهزة الكهربائية للتدفئة، إلا أنه مازال إشعال النار بهدف تدفئة غرف النوم، متَّبعًا فى زمننا هذا أيضًا، وقد يستمر ذلك فى العصور القادمة أيضًا.

ويسبب إشعال النار بوقود من الفحم أو الخشب، لتدفئة غرف النوم، أخطارًا كثيرة، وخصوصًا بعد إغلاق الأبواب والنوافذ؛ اتقاء برودة الجو خارج المنزل، وتبين أن إشعال النار فى غرف النوم بهذه الصورة ينفث فى جو الغرفة غازًا سامًّا، هو غاز أول أكسيد الكربون، ويزيد من خطورته أنه لا لون له ولا رائحة، فيستنشقه النائم وهو لا يشعر، ويُفاجأ الناس من حوله بأنه وقع فى غيبوبة التسمم بغاز الفحم (أول أكسيد الكربون).. ولقد اعتاد الناس إشعال النار داخل غرف النوم، وإحكام غلق الأبواب والنوافذ الأمر الذى يسبب التسمم بغاز الفحم، الذى يحدث غيبوبة كما ذكرنا، إلا أنه إذا استمر استنشاق النائمين لذلك الغاز فترة طويلة – طوال الليل إلى طلوع النهار مثلاً – فإن الغاز يسبب وفاتهم.. وتستقبل المستشفيات، وخصوصًا فى المناطق الريفية، ضحايا النار المشتعلة داخل البيوت وفى غرفة النوم.

ويتحد غاز أول أكسيد الكربون مع الهيموجلوبين الموجود فى كرات الدم الحمراء، ويمنع اتحاد الهيموجلوبين بغاز الأُكسيجين؛ لذلك يهبط مستوى غاز الأُكسيجين فى الدم إلى درجة خطيرة جدًّا.

ولم يكتشف غاز الفحم إلا حديثًا، ولم يكن الناس فى العصور السابقة يتخيلون وجوده، وبالتالى لم يكونوا على علم بخطورة إشعال النار فى غرف النوم وغلق الأبواب والنوافذ...

ولتفادى هذه الأخطار، لا تترك النار داخل البيت أثناء نوم أصحابها، والعمل على تهوية المنزل، وخصوصًا مكان النوم بهواء نظيف، ولقد أرشدنا الحديث النبوى الشريف إلى تلك الأخطاء وأوضح طرق النجاة:

فقد روى الإمام البخارى عن ابن عمر رضى الله عنهما أن النبى ﷺ قال: «**لا تتركوا النار فى بيوتكم حين تنامون**»؛ أى داخل بيوتكم، تتركونها مشتعلة وتنامون.

وروى الإمام البخارى عن أبى موسى رضى الله عنه أن النبى ﷺ قال: «**إن هذه النار عدو لكم فإذا نمتم فأطفئوها عنكم**».

وفى رواية جابر رضى الله عنه، قال رسول الله ﷺ: «**أطفئوا المصابيح إذا رقدتم، وغلقوا الأبواب، وأوكئوا الأسقية، وخمروا الطعام والشراب**». (خمروا: أى غطوا)، والمصابيح لا تنفث كمية ذات أثر من غاز أول أكسيد الكربون، فلماذا أمرنا رسول الله ﷺ بإطفائها إذا ذهبنا إلى الفراش؟ ذلك أن المصابيح التى كانت تستعمل قديمًا، ليست مصابيح كهربائية، ولكنها مصابيح مشتعلة بالنار، وهذه تستنفد كمية كبيرة من غاز الأُكسيجين من جو الغرفة، فيقل مستوى الأُكسيجين فى جو الغرفة.

وروى الإمام الترمذى فى سننه عن عطاء بن أبى رباح، عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: «**خمروا الآنية، وأوكئوا الأسقية، وغلقوا الأبواب، إذا رقدتم، وأطفئوا المصابيح فإن الفُوَيْسقة ربما جرّت الفتيلة، فأحرقت أهل البيت**».

**الفُويسقة**: الفأرة، تصغير فاسقة، لأنها تسبب الأضرار بالمنزل.

ولا يزال كل ذلك يحدث حتى اليوم فى المناطق الريفية والصحراوية، وبذلك نفهم أن الأحاديث النبوية المشرفة صالحة لكل زمان ومكان، للناس جميعًا، فى كل عصر من العصور.

## رابعًا: تجنب وجود النباتات أو الحيوانات فى غرف النوم:

يتخذ الناس من نباتات الظل زينة لهم فى المكاتب وداخل البيوت، ووجود النباتات فى وجود الضوء، يفيد الإنسان؛ لأنه يسبب تكون غاز الأُكسيجين فى أوراق تلك النباتات وخروجه إلى جو الغرفة، أما وجود تلك النباتات، فإنها تكون ضارة؛ لأنها تتنفس مثل أى كائن حى، وتستنفد الأُكسيجين، وتخرج ثانى أكسيد الكربون، وبذلك تشارك النائمين غاز الأُكسيجين الموجود بجو الغرفة، وفى ذلك ضرر بالنائمين.

أما وجود الكلاب أو القطط مع النائمين داخل البيوت، فإن تلك الدواب تلوث المنزل بفضلاتها، وتشارك أهل المنزل غاز الأُكسيجين الموجود داخل البيت، فضلاً عن أن تلك الحيوانات تنقل العشرات من الأمراض للإنسان.

إلا أن رسول الله ﷺ حذرنا من الإمساك بالكلاب داخل البيوت فقال: «**لا تدخل الملائكة بيتًا فيه كلب أو صورة (تماثيل)**». وفى رواية أخرى: «**من أمسك كلبًا (داخل البيت) يُنقص من عمله كل يوم قيراط، إلا كلب حرث، أو كلب صيد**»، وكلاب الصيد والحرث لا تكون داخل البيوت، وبالتالى لا تسبب ضررًا بالإنسان داخل البيت، وخصوصًا الإنسان النائم فى غرفة نومه.

## وماذا عن وقاية الجسم أثناء النوم ؟

إذا لم يهتم الإنسان بنظافة جسمه، تتكاثر الميكروبات على جلده، وتتحين الفرص لغزو الجسم من الداخل وما يترتب على ذلك من التهابات وأمراض، وتجد الفطريات والطفيليات أيضًا خارج الجسم وداخله مرتعًا خصبًا، ونذكر مثالاً واحدًا له علاقة وثيقة بفترة النوم، وهذا الطفيل هو ديدان الأكزيورس ـ أو الدودة دقيقة الذيل ـ وهذه الديدان تعيش فى القولون، وهى من ذكر وأنثى، وتتكاثر عن طريق البيض الملقح، ولا تضع الإناث بيضها داخل القولون، ولكنها عندما ينام الإنسان تخرج ليلاً، تتسلل خارج القولون عن طريق فتحة الشرج، وتضع بيضها على الجلد المحيط بفتحة الشرج بين الإليتين، وتفرز مادة مهيجة للجلد، الأمر الذى يضطر النائم إلى أن يحك هذه المنطقة بأصابعه وأظافره، يفعل ذلك وهو نائم دون أن يدرى، وما إن يحك النائم مكان وضع البيض بأصابعه، حتى تتعلق البويضات بأصابعه وتحت أظافره، وبعد أن تضع الأنثى البيض تعود إلى القولون من الطريق الذى جاءت منه، ثم تعود بعد ذلك فى الليالى التالية إلى المكان نفسه تضع بيضها، وهكذا؛ ووضع البيض فى ذلك المكان بالذات هو بهدف حمل الإنسان له بأظافره وبأصابعه بعد أن يحك جلده، وهو يضطر إلى ذلك بسبب إفراز الدودة المادة المهيجة للجلد، وليس بالدودة عقل ولا وعى، ولكنه من فطرة الخلق التى فطرت عليها، وعندما يقوم ذلك النائم من نومه فى الصباح، إذا وضع أصابعه فى إناء أو تناول طعامًا أو أعطى طعامًا لغيره ـ دون أن يغسل يديه جيدًا عدة ـ مرات فإنه يلوث الطعام بتلك البويضات التى تحملها أصابعه، وكل من يأكل من هذا الطعام الملوث، تصل البويضات إلى معدته، وكل بويضة تحتوى على يرقة حية كاملة النمو، ما إن تصل مع الطعام إلى الأمعاء حتى تفقس وتخرج منها يرقة، سرعان ما تتعلق بجدار الأمعاء، وبذلك تتم دورة حياتها.

إذن هذه الدودة العجيبة، تنتقل العدوى بها من شخص إلى شخص آخر أو إلى الشخص نفسه بواسطة حك الجلد بأصابع اليد فى مكان وضع البيض ليلاً، ولولا ذلك ما استمرت دورة حياة تلك الدودة، ومن العجيب أن تؤقت إناث تلك الديدان موعد خروجها من القولون إلى خارج الأمعاء فى فترة نوم الإنسان.

ولا تنقطع دورة حياة تلك الدودة إلا بغسل اليدين جيدًا عقب القيام من النوم مباشرة وقبل أن يضع الإنسان يده فى أى طعام أو شراب، فإن النائم لا يدرى أين ذهبت يده أثناء نومه، وليست بويضات تلك الديدان المعوية هى وحدها التى تتعلق بأصابع الإنسان أثناء نومه إذا حك جلده، فجلد الإنسان ليس معقمًا، فهو يحتوى على الكثير من الميكروبات الضارة وغير الضارة، ولم يكن الناس قبل عصر العلم الحالى على علم بكل هذه الحقائق، إلا أن السنة النبوية أعطت الناس فى كل ذلك هداية وعلمًا، وعلمت الناس ما لم يكونوا يعلمون، فقد روى البخارى عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده قبل أن يدخلها فى وضوئه فإن أحدكم لا يدرى أين باتت يده**»، وفى رواية أخرى رواها ابن خزيمة: «**إذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده قبل أن يدخلها فى إنائه ووضوئه، فإن أحدكم لا يدرى أين باتت يده**»، قوله ﷺ: «**فإن أحدكم لا يدرى أين باتت يده**» فيه أن علة الأمر بغسل اليدين بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة ليزول ما أصابت اليد والأصابع أثناء النوم مما يلوث الإناء، وقال الإمام الشافعى رحمه الله: يحتمل إذا نام الإنسان أن تطوف يده على المحل، أو على بثرة، أو على شىء قذر غير ذلك. وقال الدارقطنى فى تفسير هذا الحديث الشريف: فى هذا الحديث الشريف الأخذ بالوثيقة والعمل بالاحتياط فى العبادة، وفيه الكناية عما يُستحيا منه إذا حصل الإفهام به.

إن الإسلام يعلم الناس الطريق الصحيح فى كل أمور حياتهم الدنيا والآخرة، ويوضح للناس المنهج الصحيح فى كل شىء، فى العبادات والمعاملات والشرعيات، وليس هذا فحسب؛ بل ويعلمهم كيف يأكلون وكيف يشربون وكيف يحافظون على نظافة أبدانهم وطهارتها، وحتى كيف ينامون النوم الصحيح، وكيف يقومون من نومهم، وماذا يفعلون.

# ٢ الأرق

الأرق هو عدم القدرة على الدخول فى النوم بسهولة، وهو مشكلة شائعة جدًّا.

فقد ذكرت بعض الإحصاءات الصحية فى هذا الموضوع أن ٣٠٪ من الناس يشكون الأرق، وأكثرهم من النساء، وكبار السن من النساء والرجال.

والأرق ليس مرضًا، وإنما هو عرض من الأعراض التى تحدث فى كثير من الاضطرابات الصحية، مثل الصداع، فالصداع ليس مرضًا، ولكنه عرض من أعراض أمراض كثيرة واضطرابات صحية شتى.

ويمكن تقسيم الأرق إلى ثلاثة أقسام:

١ - **صعوبة الدخول فى النوم**: ولكنهم إذا ناموا بعد ذلك ناموا نومًا طبيعيًّا.

٢ - **الاستيقاظ المتكرر**: لا توجد صعوبة فى الدخول فى النوم.. ولكن الشكوى من الاستيقاظ المتكرر والنوم المتقطع.

٣ - **الاستيقاظ المبكر**: فالمريض يستيقظ فى ساعة مبكرة مثل ساعات الفجر الأولى ثم لا يستطيع الدخول فى النوم بعد ذلك.

والمصابون بالأرق يصابون أثناء النهار بأعراض أكثر سوءًا، منها: الخمول، وفقدان الحيوية فى العمل، ونقص التركيز فى التفكير، وضعف الإنتاج، والميل إلى النعاس أثناء العمل.

والمصابون بالأرق، وخاصة من النساء، أكثر عرضة للإصابة بالإحباط النفسى.

## هل هناك علاقة بين قلة ساعات النوم والأرق؟

لا توجد علاقة ثابتة، فبعض الناس يكفيهم أربع ساعات من النوم، والبعض الآخر يحتاج إلى مدة أطول فى النوم.. فعدد ساعات النوم التى يحتاج إليها الإنسان تختلف من إنسان لآخر.

## ما أسباب الأرق؟

يمكن أن نصنفها فى ثلاث مجموعات من الأسباب: نفسية، وعضوية، وسلوكية بيئية.

### ١ - الأسباب النفسية:

أظهرت الدراسات أن ٤٠ ٪ من المصابين بالأرق يعانون من اضطرابات نفسية، منها: الاكتئاب أو الإحباط النفسى، والقلق، والضغوط النفسية فى الحياة اليومية.

ويشكو المصابون بالإحباط النفسى من الاستيقاظ المبكر، أما المصابون بالقلق النفسى فيشكون من صعوبة الدخول فى النوم، كما سبق أن ذكرنا.

### ٢ - الأسباب العضوية:

**هى أسباب كثيرة لا تقع تحت حصر**: فكل مرض يسبب ألمًا مستمرًا يسبب أرقًا، والسفر مسافات طويلة بوسيلة نقل غير مريحة، والسعال المستمر لأى سبب من الأسباب. والضوضاء التى تسبب إزعاجًا للجهاز العصبى المركزى، ومن الأسباب الشائعة للأرق، ارتداد العصارة المعدية إلى المرىء gastro-oesophageal reflux، وهى حالة فيها تصل العصارة المعدية الحمضية إلى البلعوم أو الفم، فيضطر النائم إلى الاستيقاظ من نومه العميق فجأة!

**ومن الأسباب العضوية**: الشخير، وتوقف النفس أثناء النوم، ونوبات الربو القلبى أو الربو الشعبى.

### ٣ - الأسباب السلوكية والبيئية:

مثل تغير أوقات العمل، وبالتالى عدم انتظام مواعيد النوم والاستيقاظ.

ومثل الأرق المكتسب؛ وهو أرق بسبب ضغوط نفسية شديدة، ولكن بعد زوالها ـ وهى السبب الذى أدى إلى الأرق ـ يستمر الأرق، وبذلك يصير أرقًا مكتسبًا نتيجة اكتساب المريض عادة الأرق خلال فترة الضغوط النفسية، ويصير المريض قلقًا من احتمال عدم استطاعته الدخول فى النوم، وهذا القلق يسبب له أرقًا.. وهكذا يدخل فى حلقة مفرغة تزيد مشكلة الأرق عنده تفاقمًا.

والإفراط فى تناول المنبهات مثل القهوة والشاى والكولا.

### أساليب علاج الأرق:

الأسلوب الصحيح هو علاج سبب الأرق، سواء كان نفسيًّا أو عضويًا أو سلوكيًا أو بيئيًّا، وينبغى اتباع القواعد العامة المتصلة بالنوم:

١ – محاولة تنظيم مواعيد النوم (لإصلاح الإيقاع البيولوجى لمواعيد النوم).

٢ – تخصيص ساعات المساء للاسترخاء والأنشطة الترويحية، وقراءة ما يهدئ الأعصاب.

٣ – تجنب النوم ظهرًا حتى تزداد حاجة الإنسان إلى النوم فى المساء.

٤ – تجنب الكافيين والكولا والكحول، وخصوصًا فى المساء.

٥ – العمل على توفير الظروف المشجعة للنوم.

٦ – شرب كوب من اللبن فى أول النهار:

قال بعض الباحثين إن تناول كوب من اللبن الحليب قبل طلوع الشمس يساعد على تجنب مشكلة الأرق، وتفسير ذلك أن اللبن الحليب يحتوى على مادة الميلاتونين، وتكون نسبة هذه المادة أعلى إذا ما حلبت البقرة قبل طلوع الشمس، وهذا ما يحدث غالبًا عند الفلاحين والمربين.

وتذكر الدراسات أن الذين يتناولون كوبًا من اللبن الحليب الطازج كل صباح أكثر صحة ونشاطًا من غيرهم الذين لا يتناولون اللبن الحليب.

٧ – مكان النوم: يجب أن يكون مريحًا للإنسان المقبل على النوم.

٨ – الالتجاء إلى الله بالمناجاة ودعاء الأرق:

رواه الترمذى والطبرانى من حديث بريدة رضى الله عنه قال: شكا خالد بن الوليد المخزومى رضى الله عنه إلى رسول الله ﷺ من الأرق فقال له:

« **إذا أويت إلى فراشك فقل اللهم رب السماوات السبع وما أظلت، ورب الأرضين السبع وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لى جارًا من شر خلقك جميعًا، أن يَفْرُط علىَّ أحد منهم أو يبغى علىَّ، عز جارك وجل ثناؤك، ولا إله غيرك** ».

وروى عن رسول الله ﷺ من دعاء من أصابه أرق:

« **اللهم غارت النجوم، وهدأت العيون، وأنت حى قيوم، لا تأخذه سنة ولا نوم، يا حى يا قيوم أهدئ ليلى، وأنم عينى، اللهم إنى أعوذ بكلمات الله التامات؛ من غضبه وشر عباده، وأعوذ بالله من همزات الشياطين وأن يحضرون** ».

والوقاية من الأرق تكون فى الالتجاء إلى الله تعالى ومناجاته قبل النوم، إن ذلك من أعظم الوسائل نجاحًا فى إزالة أى توتر عصبى، أو انفعال نفسى، وبالتالى تهدئة الأعصاب، واسترخاء النفس؛ وبذلك يفرّغ الإنسان نفسه وعقله

وفكره من أى مشكلة من مشكلات الحياة التى تعترضه، ويحمّلها على الله؛ فيهدأ نفسًا ويقر عينًا، لذلك يدخل الإنسان فى نوم هادئ وعميق.

وعلمنا رسول الله ﷺ أفضل الدعوات والمناجاة، فقد روى البخارى ومسلم أن رسول الله ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه يناجى ربه تعالى فيقول:

«**اللهم أسلمت نفسى إليك، وألجأت ظهرى إليك، ووجهت وجهى إليك، وفوضت أمرى إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذى أنزلت، وبنبيك الذى أرسلت**».

من يناجى ربه تعالى هذه المناجاة من كل قلبه، إذا أوى إلى فراشه، فهو يحمّل الله تعالى كل همومه ومتاعبه، ويفرغ قلبه من كل ذلك، ويفوض أمره كله إلى الله، وبذلك يمنح نفسه شفاءً نفسيًّا عظيمًا، يمحو عنه كل المتاعب والمعاناة، وبذلك يتحول خوفه ثقة وثباتًا، وقلقه سكينة، وخشيته طمأنينة وأمنًا.. فيشفى من كل أرق، ويدخل فى النوم فى سهولة ويسر؛ لأن القلوب لا تطمئن إلا بذكر الله، ﴿**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ [الرعد: ٢٨].

## ٣ هل الأدوية المنومة علاج جيد للأرق ؟(*)

بعض الناس يستعمل الأدوية المنومة أو الأدوية المهدئة لمساعدتهم على إزالة آثار التوتر العصبى والانفعال النفسى والدخول فى النوم، وهذه العقاقير لا يجب مطلقًا أن يتعاطاها إنسان إلا بأمر طبيب مختص، أما إذا استعملها من تلقاء نفسه فهو يكون كالمستجير من الرمضاء بالنار، فهى تدخله فى نوم غير طبيعى لا يسبب للجسم راحة ولا للنفس استرخاء، وقد تسبب آثارًا جانبية سيئة فى الجسم وقد تؤدى إلى الإدمان على تعاطيها، وتعمل تلك العقاقير على مراكز معينة فى الدِّماغ وخاصة فى جذع المخ، وتتصل الخلايا العصبية فى الجهاز العصبى المركزى (المخ والمخيخ وجذع المخ والحبل الشوكى) بعضها ببعض، بواسطة خيوط عصبية، تنتقل الومضات الكهربائية خلالها، وبالجهاز العصبى المركزى آلاف الملايين من الخلايا العصبية، ولو افترضنا جدلاً أن الخيوط العصبية فى دماغ الإنسان وجهازه العصبى، قد وصلت بعضها ببعض فى خيط واحد، لكان طول ذلك الخيط نصف مليون كيلو متر، وهذه حقائق تدهش العقول، وتذكر الإنسان بقول الله عز وجل: ﴿**هَذَا خَلْقُ اللَّهِ فَأَرُونِى مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ**﴾ [لقمان: ١١].

إن النوم الذى يحدث نتيجة تعاطى عقاقير منومة هو نوم غير طبيعى، لا يسبب الراحة البدنية والنفسية المنشودة، وهو نوم لا تحدث فيه أحلام، والأحلام ظاهرة صحية، وحرمان الإنسان منها يؤدى به إلى أضرار نفسية.

وأثناء النوم الطبيعى يغير النائم من وضع جسمه فى الفراش من حين لآخر، وبذلك يتجدد نشاط الدورة الدموية بالجلد ويريح أيضًا عضلات الجسم وعظامه؛ لأن تقلب الجسم أثناء النوم يوزع درجتى الاسترخاء وضغط الفراش على أعضاء الجسم بالتساوى، فلا يسبب أضرارًا بالجلد ولا أضرارًا بأعضاء الجسم الأخرى، أما نوم الحبوب المهدئة أو المنومة فلا يتحرك النائم أثناءه، وذلك يسبب أضرارًا بالجلد وأضرارًا بعضلات الجسم والجهاز الحركى كله، ويقوم الإنسان من نومه مرهقًا ومتعبًا.

---

(*) من كتاب أسرار النوم للمؤلف.

لا حل للأرق ولا شفاء منه إلا بإزالة أسبابه التى ذكرنا بعضًا منها، وهى فى مجملها حزن على شيء فات، أو خوف من ضرر متوقع، أو متاعب ومعاناة مستمرة، ولا سبيل أمام الإنسان إلا أن يُفوِّض إلى الله كل همومه وآلامه ومتاعبه، ويناجى ربه كما علّمنا رسول الله ﷺ، ونحن لا ندعو إلى ترك العلاج الطبى، لا.. فالعلاج مطلوب، والإسلام يأمرنا بالأخذ بالأسباب، وبعد أن نتناول العلاج الذى يصفه لنا الطبيب نتوجه إلى الله تعالى بالدعاء.

دعاء الأرق: إنه دعاء علمنا إياه رسول الله ﷺ إذا قرأه إنسان مصاب بأرق ليلاً وهو متوضئ يزول عنه الأرق، فعن زيد بن ثابت رضى الله عنه قال: شكوت إلى رسول الله ﷺ أرقًا أصابنى فقال: «**قل اللهم غارت النجوم، وهدأت العيون، وأنت حى قيوم، لا تأخذك سنة ولا نوم، يا حى يا قيوم، أهدئ ليلى، وأنم عينى**»، قال زيد: فقلتها فأذهب الله عنى ما كنت أجد، ونلاحظ أن رسول الله ﷺ قال: «**يا حى يا قيوم، أهدئ ليلى، وأنم عينى**» ولم يقل «وأنم جسدى، أو أنم ذهنى أو قلبى»، فأعضاء الجسم لا تنام، ولكن العين والحواس هى التى تنام؛ لذلك قال رسول الله ﷺ: «**يا حى يا قيوم، أهدئ ليلى، وأنم عينى**».

# ٤ الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم(*)

## Snoring and Sleep apnea

إن الاضطرار إلى النوم مع زوج يشخر شخيرًا عاليًا أثناء النوم، قد يكون من أسباب ضعف الوفاق العائلى، أو حتى النفور بين الزوجين.

وتبين من إحصائية أجرتها منظمة الصحة العالمية فى إيطاليا أن عشرة بالمائة من الناس فى متوسط العمر، يشخرون شخيرًا عاليًا، يمكن سماعه من غرفة مجاورة! وأظهرت الإحصاءات أن نحو ثلاثين بالمائة من الرجال وعشرين بالمائة من النساء يشخرون كل ليلة، ويزداد الشخير أثناء النوم العميق، إلا أنه يقل أو يتوقف تماما أثناء نوم حركات العيون السريعة.

## كيف ينشأ صوت الشخير؟

يقل التوتر العضلى أثناء النوم العميق، واللسان والفك الأسفل ينزلقان قليلاً إلى الوراء إذا كان الشخص ينام على ظهره، وهذا يعوق مرور الهواء فى تجويف الأنف، ويضطر الشخص أن يتنفس عن طريق فمه.. ويسبب تيار الهواء تذبذب سقف الحلق الرخو واللهاة، والمصابون بالسمنة أكثر استعدادًا للشخير، ثم إن السمنة تضطرهم إلى النوم على ظهورهم، وذلك يزيد الشخير شدة وارتفاعًا، وبعض الأمراض التى تصيب الجهاز التنفسى العلوى، مثل نزلات البرد، التى تزيد من شدة الشخير، الأمر الذى قد يعوق عملية التنفس نفسها.

واكتشف حديثًا أن الشخير قد يسبب خطورة على حياة صاحبه، بما يسببه من توقف التنفس أثناء النوم، ويتكرر ذلك عشرات المرات أثناء النوم، وقد يستمر توقف التنفس عشر ثوانٍ أو أضعاف ذلك.

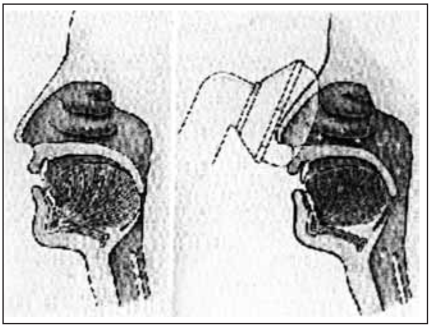
والمريض أثناء توقف تنفسه يتقلب بشكل متزايد على السرير، ولكنه لا يستيقظ وأثناء توقف التنفس، يكون مجرى التنفس مسدودًا مما يوقف عملية الشهيق، ولذلك نتيجتان:

**الأولى**: أن المريض يشعر بالحاجة إلى النوم أثناء النهار.

(*) فى لسان العرب: الشخير صوت من الحَلْق أو الأنف أو من الاثنين معًا.. ومن أصوات الخيل الشخير والنخير.. فالشخير من الفم والنخير من المنخرين.. فكلمة (الشخير) كلمة عربية صحيحة تتوافق مع معناها الذى يعرفه العوام.

**الثانية**: وهى أن مستوى الأُكسيجين يهبط بشدة أثناء فترة توقف التنفس، بينما يرتفع مستوى ثانى أكسيد الكربون، وقد يؤدى ذلك إلى عدم انتظام ضربات القلب.. وفى حالات قليلة يؤدى إلى توقف القلب والوفاة الفجائية أثناء النوم، ويحدث هذا مع كبار السن، وأصحاب السمنة المفرطة.

## علاج الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم:





اخترع الطبيب الأسترالى (سوليفانٍ) فى الثمانينيات من القرن العشرين جهازًا يسمى جهاز (ضغط الهواء الموجب) الذى يعمل كدعامة تمنع انسداد مجرى الهواء، وتبقيه مفتوحًا خلال النوم.

**استعمال الجهاز:** يتم تركيب الجهاز بواسطة طبيب متخصص، وتتلخص طريقة العلاج فى تثبيت قناع صغير فى وجه المريض يغطى منطقة الأنف والفم. وهذا القناع موصول بجهاز ضخ الهواء تحت ضغط موجب، ويقوم المتخصص باستخدام الحد الأدنى للضغط الذى يسبب منع انسداد مجرى الهواء واختفاء توقف التنفس والشخير. وهذا الجهاز علاج فعال يمنع انقطاع التنفس أثناء النوم. وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى للعلاج كالعمليات الجراحية التى تزيل أى شىء يسبب ضيقًا بالجهاز التنفسى مثل adenoids (لحمية الأنف)، أو تضخم اللوزتين بدرجة كبيرة.

ويستعمل الجهاز عندما يتجه المريض إلى فراشه للنوم، وبمرور الوقت يعتاد عليه المريض ويستريح له، والجهاز صغير الحجم ولا يزيد وزنه عن كيلو جرام واحد. (كما هو موضح فى الصور).

# الباب التاسع

١ ـ اختلاف نوم المرأة عن نوم الرجل.

٢ ـ الاضطرابات الصحية فى النوم.

٣ ـ النوم والاضطرابات النفسية.

صفحة ١٦٠ بيضاء

# ١ اختلاف نوم المرأة عن نوم الرجل

من المعروف لدى الباحثين أن عدد ساعات نوم المرأة أقل من عدد ساعات نوم الرجل، وذلك بسبب تغيرات فسيولوجية تحدث فى جسد المرأة تقلل من دخولها فى نوم عميق، ومثال على ذلك: فترة الدورة الشهرية، وفترة الحمل، وفترة انقطاع الحمل. وكل هذه الفترات التى تمر بالمرأة، تسبب تغيرات فى مستوى الهرمونات بالجسم، الأمر الذى يؤثر سلبًا على النوم، هذا بالإضافة إلى عمل المرأة خارج المنزل، ومسئولياتها داخل المنزل فى رعاية أولادها وزوجها.

## تأثير الدورة الشهرية على النوم:

تحدث الدورة الشهرية بسبب تغير فى إفراز الهرمونات من المبيضين، مما يؤثر على النوم.

وفى الأيام التى تسبق الدورة الشهرية، يشعر كثير من النساء بما يشبه الاكتئاب النفسى والتوتر العصبى، وتكون نتيجة ذلك إصابتهن بالأرق أو النوم المتقطع غير المريح، وقد يحدث عكس ذلك فى بعض النساء، فيعانين من زيادة النعاس والنوم.

وخلال الدورة يحدث نقص فى هرمون البروجيسترون، وفى الأيام الأولى للدورة لا يكون النوم مريحًا، ولا يوجد علاج لذلك إلا التعود وممارسة الرياضة وتجنب المنبهات.

## تأثير الحمل على النوم:

فى الشهور الأولى يشعر الكثير من الحوامل بالغثيان، والضعف العام والميل إلى النوم، وفى منتصف فترة الحمل، يتحسن النوم، ولكنه لا يكون نومًا طبيعيًّا.

وفى الأشهر الأخيرة من الحمل يعانى كثير من الحوامل من اضطرابات فى النوم، بالإضافة إلى أعراض أخرى تزيد النوم سوءًا، وهى ارتجاع سوائل المعدة إلى المرئ، وبالتالى الشعور بحموضة المعدة، وكبر حجم الرحم يرفع عضلة الحجاب الحاجز، فيقل اتساع التجويف الصدرى، الأمر الذى يسبب صعوبة فى

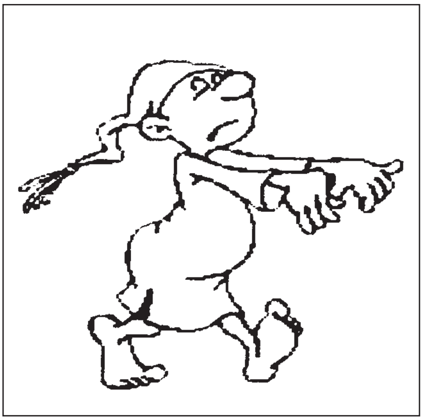
التنفس. وبالإضافة إلى آلام الظهر والضعف العام، والشعور بالإرهاق، فإن السيدة الحامل فى آخر شهور الحمل لا تنام نومًا مريحًا.. وجدير بالذكر أن أقصى صعوبة فى التنفس تحدث فى الشهر الثامن من الحمل، ويتحسن التنفس فى الشهر التاسع؛ لأن رأس الجنين تدخل عظام الحوض فى ذلك الشهر، وبالتالى فإن الجنين يهبط إلى أسفل، ويقل ارتفاع الرحم، فيتسع التجويف الصدرى عما كان فى الشهر الثامن.

وبعد الولادة، يتحسن النوم، وتنام الأم فى فترات نوم طفلها الرضيع.

## ٢ الاضطرابات الصحية فى عملية النوم

فى أغلب الأحوال تمر عملية النوم بطريقة طبيعية، إلا أن النوم فى بعض الأحوال يكون نومًا غير طبيعى، وقد يكون نومًا مرضيًّا أيضًا.. ونجد ذلك فى حالة المشى أثناء النوم، ونوبات الرغبة الملحة فى النوم، ونوبات الضعف العضلى المفاجئ: (شلل النوم)، وحالات النوم المفرط فى الطول، ومرض النوم.

### حالة المشى أثناء النوم: Sleep Walking



إنها حالة تتناقض مع النوم، إلا أنها تحدث أثناءه، فمن العجيب أن يكون الإنسان نائمًا نومًا عميقًا ويمشى على رجليه! إنها حالة عجيبة تحدث أثناء النوم العميق فى المرحلتين الثالثة والرابعة، وقبل مرحلة نوم الأحلام.

ولهذه الحالة درجات كثيرة، وتتم فى أبسط حالاتها حين يقعد النائم على طرف الفراش وهو فى نوم عميق ويتفوه ببعض الكلمات غير المفهومة وغير الواضحة. وبعد دقائق قليلة يستلقى على الفراش كما كان، أو قد يقف على قدميه بجوار الفراش قبل أن يستلقى. أما فى الحالات الأشد؛ فإن النائم يقوم من فراشه، ويمشى على أقدامه، وعيناه مفتوحتان لا تطرفان، ويرى بهما، والدليل على ذلك أنه يتجنب الاصطدام بالمقاعد أو الجدران! ويلاحظ أن ملامح وجهه تكون جامدة، لا تعبر عن شىء.. ولم لا؟ فهو نائم !

ويقوم ببعض الأعمال التى اعتاد عليها أثناء اليقظة – لا إراديًّا – ولكنه لا يستجيب لأى سؤال يوجه إليه، أو أى توجيه، وعادة تخرج من فمه بعض الكلمات التى لا تعنى شيئًا. وقد يمشى فى أنحاء المنزل، بل قد يفتح الباب ويهبط الدرج ويتجه إلى الطريق العام، أو يصعد أعلى الدرج إلى السطوح ! ثم يعود إلى منزله، ويقفل الباب وينام على فراشه ويكمل نومه، أو قد يكمل نومه فى مكان آخر بالمنزل.

وقد يتعرض النائم فى هذه الحالة إلى بعض الأخطار، فقد يهوى إلى أسفل الدرج، أو قد يهوى من النافذة إلى أسفل الطريق.

ويخشى كثير من أولئك الناس على أنفسهم، فيربطون أقدامهم بقوائم الفراش بالحبال، حتى إذا قاموا أثناء النوم منعتهم الحبال.. إلا أن الذى يحدث عادة، هو أنهم يقومون من نومهم ، ويفكون الحبال التى تربطهم، ويقومون من فراشهم ويمشون ! والعجيب أنهم عندما يقومون من نومهم فى الصباح، لا يتذكرون ما حدث !

وتحدث حالة المشى أثناء النوم مع صغار السن، إلا أنها تحدث لكبار السن أيضًا، ولكن بنسبة أقل.. وليس لها علاقة بالأحلام؛ لأنها تحدث أثناء النوم قبل مرحلة الأحلام.

## الاحتياطات الواجبة لحماية مرضى المشى أثناء النوم:

١ – من أسباب هذه الحالة: الإرهاق البدنى والتوتر العصبى، فيجب الحرص على تفادى هذين السببين.

٢ – وضع شبكة حديدية على النوافذ؛ حتى لا يسقط المريض من النافذة.

٣ – قفل الباب الرئيسى للمنزل بمفتاح ليس فى متناول يد المريض.

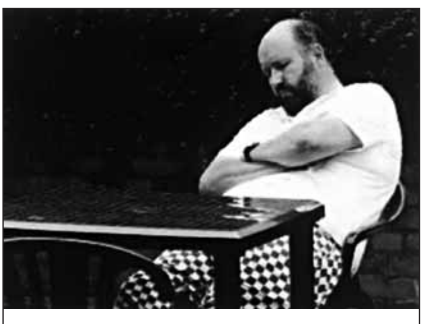
٤ – أن ينام على سرير منخفض وتكون غرفة النوم فى الدور الأرضى مخافة سقوطه من علو.

٥ – عرض المريض على الطبيب لمساعدته بالعلاج الذى يقلل من هذه الأعراض ويحمى المريض.

## نوبات الرغبة الملحة فى النوم: (النوم القهرى) Narcolepsy

هذه النوبات تحدث أثناء اليقظة نهارًا، فيشعر الشخص برغبة ملحة فى النوم، لا يقدر على مقاومتها، فينام ويغط فى نومه لحظات قصيرة.

وقد تحدث هذه النوبات فى مواقف



النوم القهرى مرض يصيب الجهاز العصبى ويرافق المريض مدى الحياة

حرجة للغاية إذا حدثت مثلاً لأستاذ يلقى محاضرة أو لسائق يقود سيارته أو شاحنة، أو لسائق قطار أثناء عمله، أو لأحد عمال أفران صهر المعادن، أو ما يشبه هذه المواقف.. وهذه النوبات قد تودى بصاحبها وبغيره إلى الهلاك، وقد تحدث عدة مرات فى اليوم، ولا تستمر سوى لحظات قصيرة، ويقوم النائم وهو فى قمة النشاط!

## نوبات الضعف العضلى المفاجئ: Cataplexy

تحدث تلك النوبات لقليل من الناس.. يشعر المريض بضعف عضلى قوى ومفاجئ فلا يملك إلا أن يقع فى المكان الذى هو فيه، وقد يسقط على الأرض، أو على المكتب، فقد ينام نومًا عميقًا للحظات قصيرة، وتحدث هذه الحالة الغريبة عقب انفعال نفسى شديد، أو عقب نوبة من الضحك المتواصل، ولا ينتبه الذين حوله ويظنون أنه وقع على الأرض من كثرة الضحك ! أو أنه وقع على الأرض من فرط الانفعال والغضب!



شخص يسقط نائمًا أثناء تناول الطعام

وتحدث هذه للشباب فى متوسط العمر، ويقل حدوثها فى كبار السن، وهى نوع من الاضطرابات المرضية فى النوم المصحوبة بشلل النوم.

## نوبات النوم المفرط فى الطول: Hypersomnia

هى نوبات من الرغبة الملحة فى النوم أثناء النهار، وتستمر ساعات عديدة، ومعها يكون المريض فى نوم عميق، ولو أجبر على الاستيقاظ غلبه النوم من جديد، وقد ينام نهارًا ويستيقظ ليلاً أو ينام ليلاً، ويقوم مثلاً للصلاة فى الصباح الباكر، ثم يعود بعدها إلى النوم لفترة تمتد إلى ساعات عديدة.



نوبات النوم المفرط فى الطول

وقد يكون السبب خللاً فى منطقة تحت المهاد البصرى فى قاع المخ Hypothalamus التى فيها مراكز النوم واليقظة، وقد يكون السبب مرضًا عضويًّا مثل هبوط وظائف الكليتين أو الكبد، أو نتيجة تناول أقراص مهدئة أو منومة.

**مرض النوم: Trypanosomiasis**

هو مرض يسببه طفيل معين تنقله ذبابة الـ (تسى تسى) إلى الحيوان والإنسان، وهى ذبابة تتغذى على دماء ضحاياها، ولهذه الذبابة أنواع، ولطفيل المرض أنواع كذلك، وتوجد الذبابة والطفيل فى مناطق واسعة فى غرب ووسط إفريقيا ومناطق متسعة أيضًا فى شرق إفريقيا. ويصيب الطفيل الكبد والقلب والجهاز العصبى المركزى، وفى النهاية ينام المريض نومًا طويلاً ينتهى بوفاته، وهو نوم أقرب إلى الغيبوبة منه إلى النوم.

## ما هى المشاكل الطبية الشائعة التى تؤثر على النوم عند كبار السن ؟

هناك الكثير من المشاكل الطبية التى تؤثر على النوم عند كبار السن بصورة مباشرة أو غير مباشرة، ومنها الآتى:

١ - آلام المفاصل وهشاشة العظام.

٢ - زيادة حموضة المعدة وترجيع بعض سوائل المعدة إلى المرىء.

٣ - الاضطرابات التى تصيب الجهاز البولى.

٤ - أمراض القلب والجهاز التنفسى المزمنة.

٥ - تصلب الشرايين الطرفية.

٦ - الأمراض التى قد تصيب الجهاز العصبى عند كبار السن كمرض الشلل الرعاش، ومرض الألزهايمر وغيرهما.

فكل المشاكل الطبية السابقة تؤثر على النوم وتجعله متقطعًا وقد تسبب الأرق.

كما أن كبار السن أكثر عرضة للإصابة ببعض اضطرابات النوم المعروفة، فاحتمال الإصابة بالشخير يزيد مع تقدم العمر، وعند الأشخاص الذين تخطوا سن ٦٥ سنة يصيب توقف التنفس أثناء النوم ٢٨٪ من الرجال و٢٤٪ من النساء.

# ٣ النــوم والاضــطــرابــات الـنـفـسـيـة

هناك علاقة وثيقة بين النوم والحالة النفسية للإنسان.. فالإنسان مطمئن النفس، هادئ الأعصاب، ينام ملء جفونه، أما الإنسان الخائف من خطر متوقع، فلا ينام، ويصاب بالأرق. والأرق يؤدى إلى اضطرابات نفسية، وهكذا فالإنسان الخائف المنزعج يدور فى حلقة مفرغة تدور بين الاضطرابات النفسية والأرق.

كما أن الاضطرابات النفسية والأرق معًا يؤديان إلى أمراض نفسية أكثر ضررًا على الإنسان من قلة النوم، ومن هذه الأمراض النفسية:

### ١ - مرض الاكتئاب النفسى:

ينتشر بين الناس بنسبة ٣٪، وينتشر بين الأقارب بنسبة ١١٪ وتكون حركة الجسم بطيئة، ويشعر المريض بالإجهاد العضلى عند القيام بأقل مجهود وهو غير قادر على النشاط والحيوية. ويسير بخطوات بطيئة، ومنحنى قليلاً إلى الأمام، ولا يظهر على وجهه أى تغيرات انفعالية، كما أن هناك بطئًا فى التفكير، وتتسلط على المريض الأفكار الانتحارية، وليست لدى مريض الاكتئاب النفسى القدرة على استكمال النوم حتى الصباح، فهو يستيقظ فجرًا أو فى الصباح الباكر، وهو فى حالة ضيق نفسى شديد، وتوهم المرض.

**الاكتئاب النفسى التفاعلى: Reactive Depression**

وهو حالة من الاكتئاب النفسى تسيطر على الإنسان عقب حدوث مصيبة ثقيلة، مثل فقدان الزوج أو الابن أو الثروة، وتكون صعوبة النوم فى أول الليل، إذ يكون المريض مشغولاً بهمومه.. ولا توجد له أفكار انتحارية.

### ٢ - الفصام (الشيزوفرينيا):

هو مرض مزمن يتميز باضطراب شديد فى القدرات العقلية، كأن يعتقد المريض أن الناس الذين حوله يتآمرون عليه.

وينشأ فى المريض اضطرابات سلوكية وانفعالية.. والمرضى بهذا المرض يصابون بالأرق، وصعوبة الدخول فى النوم.

صفحة ١٦٨ بيضاء

# الباب العاشر

١ ـ التنويم المغناطيسي.

٢ ـ تحضير الأرواح.

صفحة ١٧٠ بيضاء

# ١ | التنويم المغناطيسى

تتم تجربة التنويم المغناطيسى بواسطة استخدام طاقات العقل الباطن. والنوم الحاصل يكون نومًا من نوع خاص، فهو حالة بين الوعى واللاوعى، ويحس النائم بشعور مريح بالنشوة والاسترخاء النفسى، والهدوء، والسعادة الفياضة، حتى إنه لا يرغب فى اليقظة من نومه والعودة إلى حالة الوعى والانتباه.

وأثناء هذا النوم يستطيع الإنسان أن يسمع الأصوات، ويشم الروائح ويتحكم فى تصرفاته، ويعتمد على العقل الباطن، وليس على العقل الواعى، ويسيطر المنوِّم سيطرة تامة على نفس المريض النائم وعقله الباطن، والنائم لا يملك إلا أن يستجيب له.

ويتحقق الكثير من الفوائد الصحية بواسطة التنويم المغناطيسى، منها:

١ – بلوغ مرحلة من الصفاء النفسى، والتحرر من قيود العقل الواعى.

٢ – قدرة العقل الباطن على مقاومة كثير من الأمراض البدنية.

٣ – استطاعة النفس التكيف مع الآلام البدنية المصاحبة لبعض الأمراض.

٤ – سيطرة العقل الباطن، فيشفى النفس من بعض الصراعات النفسية، ومن بعض الاضطرابات النفسية كالوسواس القهرى، وبعض الأمراض النفسية البدنية مثل: الربو الشعبى، والقولون العصبى، واضطربات السلوك، كالانطواء النفسى، والخجل... إلخ.

## العلاج بالتنويم المغناطيسى:

يسمى Hypnotherapy وهو أحد المجالات العلاجية التى ينتشر استعمالها فى الوقت الحالى لعلاج العديد من الأعراض المرضية، البدنية منها والنفسية.

ويصير المريض بواسطة التنويم فى حالة نفسية تقبل الإيحاء من الآخرين؛ إذ تتقلص دائرة الوعى، ويركز المريض انتباهه على المعالج، وهو مستعد للاستجابة له دون تردد. والإنسان فى حالة التنويم المغناطيسى يكون كإنسان نائم نومًا طبيعيًا، إلا أن النوم بواسطة التنويم المغناطيسى ـ وإن كان يشبه إلى حد كبير النوم الطبيعى ـ ليس كذلك من الناحية الفسيولوجية.

ولا يحدث فى رسام المخ الكهربائى أى موجات تشبه موجات النوم الطبيعى، بل إنه يسجل أثناء التنويم موجات تشبه تلك التى يسجلها فى حالات الوعى واليقظة.

وفى حالة التنويم العميق، يحدث للمريض استرخاء عضلى ونفسى، وتكون استجابته لإيحاءات المنوم كاملة وفورية، ولا يتذكرها بعد استيقاظه.

## ما هى الأمراض التى يمكن علاجها بطريق التنويم ؟

يقول المتخصصون: إنها أمراض كثيرة، منها: الاكتئاب النفسى، عدم الثقة بالنفس، الخوف من الأماكن المرتفعة، الخوف من الأماكن المزدحمة، الخوف من الأماكن المغلقة، قضم الأظافر، إدمان التدخين، النهم فى تناول الطعام، التبول غير الإرادى، علاج السكر النفسى، علاج ارتفاع ضغط الدم النفسى، علاج آلام الظهر والرقبة النفسى، الخوف من الولادة، الأرق،... إلخ.

## ٢ التنويم المغناطيسى وتحضير الأرواح

التنويم المغناطيسى تنويم صناعى، يحدثه المتخصصون فى هذا العلم، وتظهر منه خوارق، قالوا: إنها تدل على أن له روحًا متميزة عن المادة.

أما المباحث الروحية، فهى فن توصّل إليه علماء أوروبا وأمريكا، واعتقدوا أنهم يستحضرون به الأرواح من عالمها، فتحضر أمامهم، فتكلمهم وتثبت لهم بكل دليل أنها روح فلان الميت.

وكلٌّ ذلك كان معروفًا من أقدم العصور، فقد كان يعرفه المصريون القدماء، والآشوريون، والهنود القدامى، والرومان، إلا أنه لم يكن يتعدى الهياكل والمعابد، ولم يشتغل به إلا رجال الدين..

وتوجد طرق عديدة لإدخال الشخص الوسيط فى حالة التنويم المغناطيسى (أو التنويم الإيحائى).. ومن هذه الوسائل أن يطلب المنوِّم من الشخص الوسيط الاسترخاء وإغماض عينيه، والتركيز على نفسه.

ومع الدخول فى حالة الاسترخاء النفسى والعضلى والعقلى، إلى درجة عميقة، يشعر الوسيط بالابتعاد تدريجيًّا عن الواقع، ولكنه يستمر فى سماع ما يردد حوله، ويكون مستعدًا لتلقى الأسئلة التى يلقيها المنوِّم، وتدخل إلى العقل الباطن مباشرة، ويفعل ما يأمره المنوِّم به، وعندما يستيقظ من حالة النوم يشعر بالانتعاش، ويصير طبيعيًّا.

فى سنة ١٨٢٣ أطلق الباحث الإنجليزى جيمس بريد مصطلح المغناطيسية الحيوانية Animal magnitism. وظل هذا المصطلح حتى أوائل القرن العشرين، حيث غُيِّر إلى اسم (التنويم المغناطيسى)، واتفق المتخصصون على أن هذا النوع من التنويم إحدى طرق التطهير النفسى، وقد مارسه كل من العالمين بروير وفرويد.. إلا أن فرويد سرعان ما تركه وأنشأ طريقته الخاصة بالتحليل النفسى، كإحدى سبل العلاج النفسى.

والإنسان الذى خضع للتنويم المغناطيسى، يصير قابلاً لتلقى إيحاءات وتنفيذ الأفعال التى يؤمر بالقيام بها أثناء النوم، بل وينفذ تلك الأوامر والإيحاءات بعد عودته إلى اليقظة.

ويهتم بعض الأطباء فى العالم العربى بالتنويم المغناطيسى الذاتى، وهى طريقة من الإيحاء الذاتى تساعد بدرجة كبيرة على تحرر الإنسان من بعض العادات السيئة واكتساب عادات أفضل، مثل التحرر من إدمان المخدرات والخمور والتدخين، وتحرر الإنسان من الشعور بالدونية، ومن بعض الآلام النفسية والبدنية. وتقوم هذه الطريقة من الإيحاء النفسى بالاستعانة بالتنويم المغناطيسى الذاتى، على خلق صورة من الذات تندمج تدريجيًّا مع شخصية الإنسان، بحيث يصير الإنسان كما يريد أن يكون.

وقد تأسست جمعيات المباحث الروحية فى لندن ونيويورك، وكثير من المدن الكبرى فى أوروبا، ويعمل بها علماء مشهورون، تحترم آراؤهم.

وقال العالم «بيو» فى كتابه «المخاطبات على المغناطيس الحيوى»: إن التنويم المغناطيسى لم يعرف الناس قدره الحقيقى إلا حديثًا، وله درجات عديدة، ففى أول درجة يتذكر الإنسان اسمه، ويكون مالكًا لجزء من حريته، ثم يدخل فى درجات أخرى من النوم، يقع فيها تحت تصرف المنوم، يوجهه كيف يشاء، ويطيع كل ما يقوله له طاعة تامة.

ولا يتأثر النائم بأى ألم عضوى، ويفقد الشعور بكل أحاسيس حواسه.

وهذه المشاهدات ليست مقتصرة على عدم الحس، بل على أمور أخرى مهمة، كالإخبار بالمغُيّبات، والنفوذ إلى أذهان الحاضرين، مما لا يكاد يصدقه عقل. واعتقد العلماء المشتغلون بهذا الفن، أنهم أثبتوا وجود الروح بالأدلة الحسية.

وفى رأينا أن كثرة ما كُتب عن التنويم المغناطيسى، ومجالس تحضير الأرواح، تجعل أى عالم يفكر فيها ويضعها موضع الاعتبار، ولا يهملها وينكرها؛ لذلك فإنه ينبغى أن يضعها العلماء كاحتمال علمى. ولا شك أن علم «ما وراء الطبيعة» Metaphysics علم له أسس راسخة. قال العالم «بيو» فى كتابه «المخاطبات على المغناطيس الحيوى»: «إن هناك أدلة فى هذا الموضوع على وجود الروح وخلودها، واتصال أرواح الأحياء بأرواح الموتى».

هذا كلام نوافق عليه؛ لأنه يتفق مع بعض المعانى فى قول الله عز وجل: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الزمر: ٤٢].

ولم يُذكر فى القرآن والحديث النبوى ما يشير إلى إباحة ما يسمى بالتنويم المغناطيسى وتحضير الأرواح. أما القصص العديدة عن تحضير الأرواح، وما يقوم به المُنوِّم من أعمال خارقة، فإننا لا ندرى مدى الصحة فيما يقولون، والاحتمال الأكبر عندنا أن كل ما تحدثوا عنه له صلة كبيرة بالجن وليس بالروح؛ لأن لكل إنسان قرينين، قرين من الجن وقرين من الملائكة، كما أخبرنا الحديث النبوى الشريف.

صفحة ١٧٦ بيضاء

# الباب
# الحادى عشر

١ ـ نـــوم الــــدواب.

٢ ـ نـــوم الأســمـــاك.

٣ ـ نـــوم الــطـــيـــور.

٤ ـ الـنوم الشتوى (الـبيات الشتوى).

صفحة ١٧٨ بيضاء

## ١ نـــــوم الـــــــدواب

لا تنام الدواب فى أى مكان، ولكن لكل حيوان طريقة خاصة فى نومه، ووضع خاص، ومكان خاص أيضًا، فالثعالب مثلاً تفضل أن تنام فى الأماكن الخفية كالكهوف. أما القوارض فتبنى أعشاشها فى أنفاق تحت الأرض، أما القردة فتنام فوق أغصان الأشجار، وكذلك يفعل الفهد.

**القطة:** تنام على جنبها وبطنها، ومكورة على نفسها.

**الثعلب:** قبل أن ينام يحفر حفرة مناسبة لحجمه فى الأرض، وينام فيها فى وضع عجيب فهو يكور جسده على نفسه، ويضع رأسه تحت ذيله، وينام على بطنه، ويفتح إحدى عينيه بين الحين والحين.

**الفهد:** ينام على أغصان الأشجار على بطنه، ويدلى أطرافه على جانبى الغصن.

**الخفاش:** ينام فى وضع عجيب، إنه ينام مقلوبًا، رجلاه إلى أعلى ممسكة بأحد الأغصان، وجسمه مدلى إلى أسفل، ومن المدهش أنه يحتفظ بهذا الوضع أثناء نومه، دون بذل أى مجهود، واكتشف العلماء السبب فى ذلك، وهو أن ثقل جسمه يجعل الأوتار العضلية فى أصابع القدمين تنقبض تلقائيًّا فتحكم قبضتها على الغصن المعلقة به.

**أما القرد الشمبانزى، وأنواع أخرى من القردة:** فتنام فوق الأشجار، وتغير مكان نومها كل يوم.

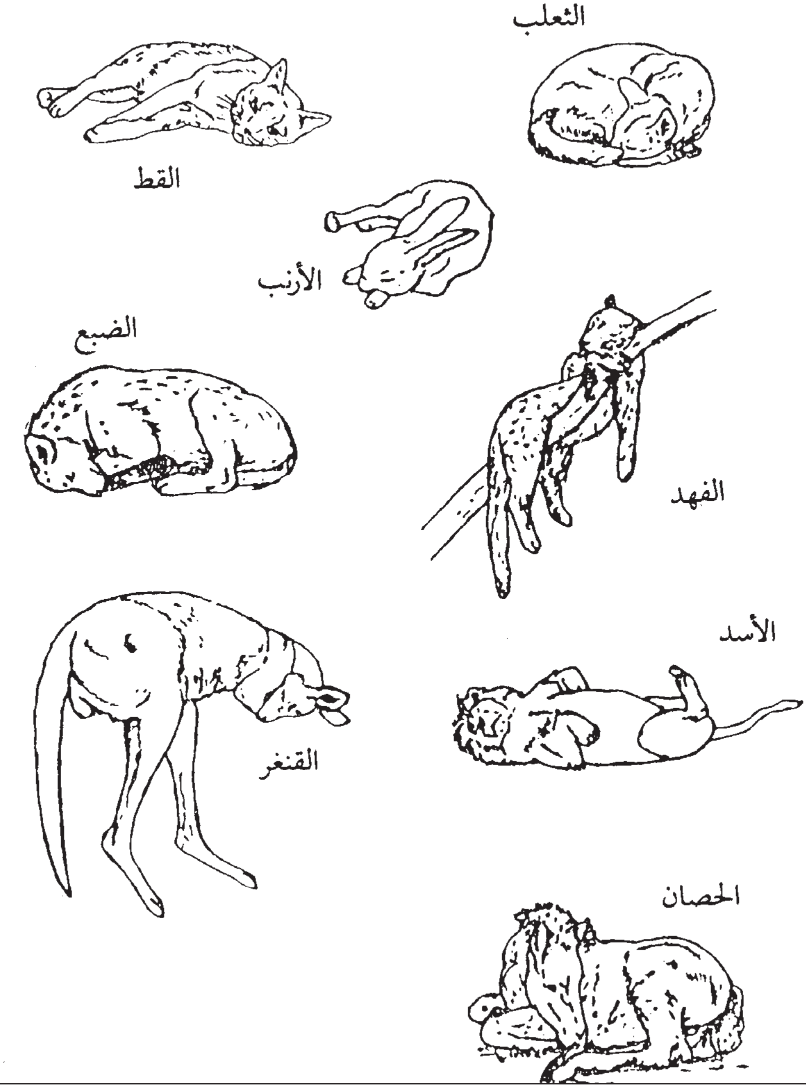
**الكنغر:** حيوان يقطن أستراليا، ينام على جنبه، مثل نوم الأرنب.

**الحصان والحمار:** ينامان وهما واقفان على الأطراف الأربعة، دون أن يفقدا توازنهما، وقد ينام كل منهما على الجنب فى وضع أفقى، ويقف الحصان على قوائمه الأربعة وهو نائم، ويقف على ثلاث منها ويريح الرابعة بالتبادل مع القوائم الأخرى. وكيف ينام الحصان أو الحمار وهما واقفان على قوائمهما؟! ذلك لأن فى مفاصل أرجله أربطة حافظة تمنع ثنى المفصل أثناء الوقوف أو السكون.

**أما الأسد:** فينام على ظهره فى وضع أفقى.

**الضفادع:** تنام حيث هى فى موضع يقظتها، وتنام نهارًا، وتستيقظ ليلاً.

**أوضاع النوم عند الحيوانات**

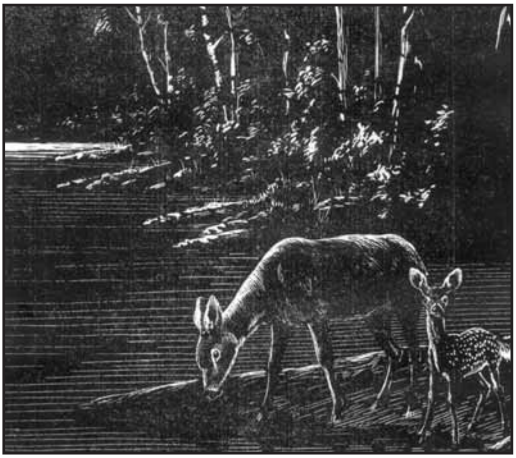



## مراحل النوم فى الثدييات:

اكتشف الباحثون أن النوم فى الدواب وخصوصًا الثدييات منها، يمر بمراحل تشبه مراحل النوم الخمس التى يمر بها النوم فى الإنسان... واكتشفوا أن النوم فى كثير من الثدييات من الدواب، تحدث فيه مرحلة حركة العيون السريعة، ومرحلة الأحلام !!

**أما فترات نومها:**

فهى تختلف، فبعضها ينام ساعات قليلة، وبعضها ينام ساعات كثيرة:


نوع من الغزال الذى ينام نهارًا ويستيقظ ليلاً

فالقنفذ مثلاً ـ وهو من الثدييات ذات النوم الطويل ـ ينام ثمانى عشرة ساعة، والفأر ينام اثنتى عشرة ساعة، بالنهار. ومراحل نوم الفأر تشبه مراحل نوم الإنسان، والخفاش له نوم عجيب: كل يوم ينام عشر ساعات أو أكثر أثناء النهار.

أما نوم الحصان فهو من أقصر حالات النوم، فلا ينام أكثر من ثلاث ساعات فى اليوم والليلة، ويقضى ثلث نومه فى مرحلة حركات العيون السريعة، فالحصان أكثر الدواب أحلامًا !! وأقلها نومًا!..

## سر نوم الدواب والطيور

ذكرنا أن نوم الإنسان يتعلق بخروج الروح من الجسم، وإذا رُدّت الروح إلى الجسم استيقظ، كما أخبرنا الحديث الشريف.

ولقد نفخ الله تعالى الروح فى جنين كل إنسان فى الشهر الرابع الرحمى. وهذا ما ذكره الحديث النبوى الشريف (حديث الأربعينات) فى كتب الصحيح. ونعلم أن الروح تغادر جسم الإنسان وتذهب إلى عالم الأرواح وتلتقى بها، وتتحدث معها وذلك يفسر الأحلام والرؤى. وأثناء ذلك تحدث حركات العيون السريعة. وكل من الأحلام وحركات العيون السريعة تحدث فى المرحلة الخامسة من النوم.

ومن المعلوم لدى العلماء أن كثيرًا من الدواب والطيور حين تنام، يحدث فيها حركة العيون السريعة –أى مرحلة الأحلام– المرحلة الخامسة من النوم.

ولا يحدث كل ذلك إلا بخروج الروح من الجسم. فهل معنى ذلك أن فى الدواب والطيور أرواحا؟

ونحن نعتقد أن الله تعالى لم يمنح الدواب أو الطيور عقلاً، ولم ينفخ فيها من روحه، ولم يقل أحد من العلماء إن الله نفخ الروح فى الدواب. وإذا كان الأمر كذلك، فما هو سر نوم الدواب والطيور؟ وما هو سر يقظتها؟..

ولابد أن نسلم بوجود طاقة تشبه الروح فى الدواب والطيور، هى سبب نومها وسبب يقظتها، وسبب أحلامها، ويمكن أن نطلق عليها مجازا (الروح الحيوانية) خلقها الله تعالى فى الحيوان والطير؟ ولم ينفخها فيها ملك. وهى روح لها صفات أخرى تختلف عن روح الإنسان كل الاختلاف، إلا فى صفة اليقظة والوعى. وليست هى من الروح التى قال الله عنها ﴿**وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً**﴾ إنها الروح التى ركبها الله تعالى فى الجسد المادى فى الحياة الدنيا، وإذا مات الجسد عاد إلى تراب الأرض من حيث خلق، وعادت الروح إلى ربها من حيث جاءت.

إن الروح تحقق الخلود للإنسان، وتحقق بشريته، أما (الروح الحيوانية) فلا تحقق للحيوان والطير كل ذلك. وهى سر لم يصل إلى فهم كنهه العلماء حتى الآن. ومن المؤكد أنها لا تحقق الخلود للدواب، وإذا ماتت الدابة ماتت روحها الحيوانية معها.

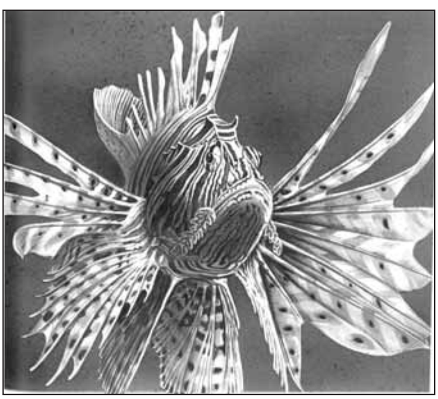
## ٢ نـــــوم الأســــــمــــــاك

تنام الأسماك فى البحار والأنهار، ومعظم الأسماك تنام ليلاً وتنشط نهارًا، وبعضها الآخر ينام نهارًا ويستيقظ ليلاً. وأما البحار على عمق أربعمائة متر فأكثر فتكون فى ظلام تام، ولا يتتابع فيها ليل أو نهار؛ فتنام الأسماك والقشريات والحبارات والحيتان فى ظلمة البحر فى دورات بيولوجية لا علاقة لها بالزمن الجغرافى الذى يجرى على سطح الأرض وفى البحار الضحلة. ومكان النوم إما تحت الصخور أو فى فجوات وكهوف شواطئ البحار، وإما فى الشعاب المرجانية، وإما أن تنام الأسماك فى وسط الماء بعيدًا عن القاع والشاطئ.

ونجد فى قيعان البحار الحيوان البحرى المسمى «خيار البحر» وسميت كذلك لأنها تشبه الخيار شكلاً إلا أن لها عشر أذرع.. وكل ذراع منها تبحث عن طعام وتمسك به وتدسه فى فم الحيوان البحرى، إنه يزحف فى قاع البحر، ولا يسبح فى الماء.. وإذا طلع النهار، وتسلل الضوء إلى قاع البحر الضحل، أحس خيار البحر بالخطر، ودخل جحره فورًا. ولا يخرج منه إلا إذا حل الظلام فى ليل البحر من جديد.

وتظل السمكة السنجابية طوال النهار قائمة فى جحرها، ووضعها فى النوم مثل معظم الأسماك، فى موضع اليقظة تسبح فى الماء وهى فى مكانها لا تتحرك، إلا أن زعانفها تتحرك ببطء لتحفظ توازن الجسم أثناء النوم. وتنشط تلك السمكة طوال الليل، حتى إذا أحست بأول أشعة الضوء أسرعت بالاختفاء فى جحرها، ونامت. وحتى السمكة العسكرية الكبيرة، فإنها لا تعيش إلا بالقرب من الشعاب المرجانية أو فى داخلها، وتنشط ليلاً، وتنام نهارًا.

والأسماك التى تستيقظ ليلاً، ترى فى الظلام أكثر مما ترى فى ضوء النهار.. وعيون الأسماك بلا جفون؛ لذلك فإن الأسماك فى البحار والأنهار تظل عيونها مفتوحة سواء كانت فى يقظة أو كانت فى نوم.



سمكة (دجاجة البحر)

وإذا كان الدجاج الذى نعرفه نحن على سطح الأرض، ينام ليلاً وينشط نهارًا عند بزوغ الفجر، فإن دجاج البحر ينام نهارًا ويستيقظ ليلاً.

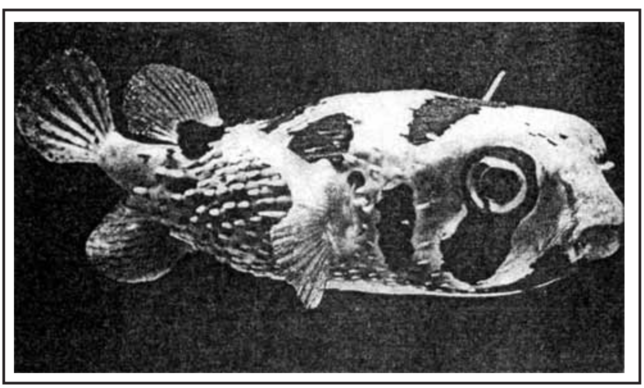
ودجاج البحر حيوان بحرى يشبه السمك إلا أن زعانفه على شكل الريش الطويل..

وتتنوع ألوان الأسماك تنوعًا كبيرًا، مما يجعل مع كل بيئة بحرية، لوحة فنية جمالية، تنطق بإبداع خلق الله تعالى. إن كل هذا الإبداع الجمالى لم يُخلق مصادفة، وإنما على علم وحكمة، وتدل على أن الخالق يتصف بالعلم والجمال. ورسول الله ﷺ يقول: «**إن الله جميل يحب الجمال**».



سرب من أسماك البحار الضحلة ينشط نهارًا وينام ليلاً

ومن الأسماك العجيبة سمكة الببغاء، إنها ذات ألوان تشبه ألوان ببغاء الغابات الاستوائية الجميلة. إن هذه السمكة تنام فى وسط الماء، وهى فى وضع اليقظة، تنام وعيناها مفتوحتان، مثل باقى الأسماك، إلا أنها تفقد قدرتها على الإبصار أثناء النوم، كما تفقد حاسة اللمس أيضًا. وإذا أثيرت من نومها لا تتحرك إلا إذا زادت الإثارة؛ فتتحرك فى بطء وخمول. وتترك المكان الذى أُزعجت فيه، وتبحث عن غيره لتستكمل نومها. وإذا حرمت السمكة من النوم يومًا أو يومين. فإنها تنقلب على جنبها وتموت. نفهم من هذا أن النوم كما هو ضرورى للإنسان فهو ضرورى للأسماك أيضًا، والكائنات الحية جميعًا.

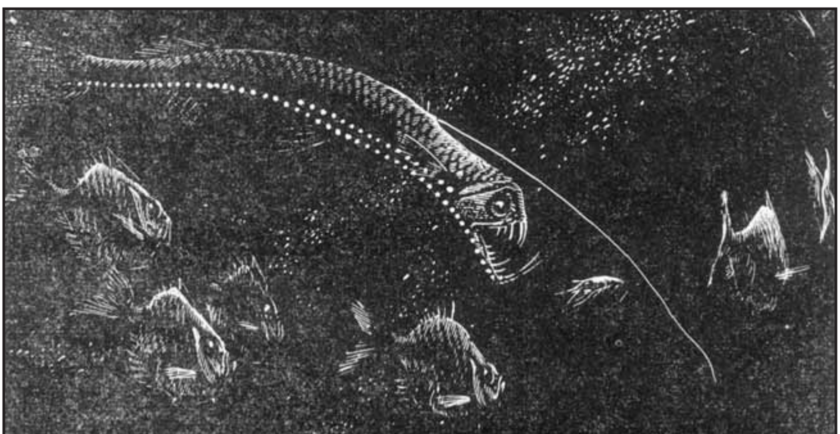


سمكة نائمة وقد ظهرت عليها بقع داكنة اللون

واكتشف علماء الأحياء البحرية أن كثيرًا من أنواع الأسماك، كالسمكة السنجابية، يتغير لون جلدها أثناء النوم ! فتظهر على جلدها بقع داكنة اللون. وعندما تستيقظ، تختفى تلك البقع الداكنة اللون، وتصير فاتحة اللون.

ولا يزال تغير ألوان الأسماك أثناء النوم سرًّا مستغلقًا أمام الباحثين. وزاد الأمر عجبًا أن بعض الأسماك مثل سمكة الأرنب، تظل محتفظة بألوانها الداكنة مادامت تشعر بالأمان. ولكنها إذا أثيرت وشعرت بالخطر، فإن لونها يبهت على الفور، ثم تستعيد لونها عندما تشعر بالأمان من جديد. فليس تغير لون الأسماك بسبب النوم فقط، ولكنه متعلق تعلقًا أكثر بالجهاز العصبى فى الأسماك، والشعور بالأمان أو الخطر. وإذا كانت البقع الداكنة تظهر على أجسام الأسماك ليلاً، فإن ذلك بسبب شعورها بالأمان أثناء النوم.

إلا أن تغير لون الأسماك أثناء النوم ذو فائدة لها.. فهو يسبب تمويهًا للأسماك أثناء نومها، فتصير بلون الصخور التى تختبئ تحتها، فلا تظهر لأعدائها. والأمر نفسه بالنسبة للحيوانات البحرية المفترسة، مثل الأخطبوط، إنه ينام بالقرب من الأماكن التى تأوى إليها الأسماك أثناء الليل وتنام فيها، وتتغير ألوان الأخطبوط؛ فيصير مثل لون الصخور التى تنام فوقها، فلا يظهر للأسماك، حتى إذا قامت الأسماك من نومها، لا تنتبه إلى وجود الأخطبوط، فتتحرك دون حذر فيسهل على الأخطبوط التقاطها بإحدى أذرعه، ويفترسها. وهكذا قانون الحياة فى الأسماك والكائنات البحرية.. آكل ومأكول.



تعيش فى قاع البحار العميقة حيث يسود الظلام التام والليل الدائم وتولد أشعة من الضوء من مواقع على جسدها فتسبح تلك الأسماك وكأنها سفن تعبر المحيط أثناء الليل وقد أضاءت مصابيحها. وهذه الأسماك شأنها شأن أسماك القاع تنام فى مواعيد لا ترتبط بليل أو نهار، لأنها تعيش فى ليل دائم!!

# ٣ نوم الطيور

الطيور شأنها شأن الكائنات الحية جميعًا تحتاج للنوم كل يوم. ومراحل نومها مثل مراحل نوم الإنسان. إلا أن بينهما اختلافات كثيرة؛ فالحمام مثلاً ينام عشر ساعات كل يوم، وينام ليلاً ويستيقظ نهارًا. وحركات العيون السريعة تستغرق نحو نصف ساعة فقط – على فترات كثيرة، لا تزيد كل فترة أحلام عن ثوانٍ معدودات. ولا يحدث الشلل المؤقت أثناء النوم فى الطيور؛ لأن الطيور تنام واقفة على غصن أو حبل ولا تفقد توازنها. ولو كان فى نومها شلل مؤقت كما هو الحال فى الأحياء الأخرى لسقطت أثناء نومها على الأرض. وتعرضت لخطر محقق.

وهناك طيور لها القدرة على مقاومة النوم أيامًا عديدة، إنها الطيور المهاجرة. التى تظل بدون نوم طوال فترة طيرانها الطويل. وتلك الطيور منها ما يهاجر عبر نصف الكرة الأرضية ذهابًا وإيابًا، ولا يستعين ببوصلة، ولا يدله رادار. وأغلب الظن أن فى مخ الطائر المهاجر ما يشبه البوصلة التى تعينه على الطيران مسافات طويلة ولا يضل طريقه أبدًا.



طيور مهاجرة أثناء الليل وهى تعبر جو إحدى المدن الكبرى، وتشاهد أنوار العمارات والمنشآت فى تلك المدينة.

ومن الطيور المهاجرة التى لا تنام أثناء طيرانها الذى يستمر أسابيع عديدة طائر الخرشفة – ويشبه طائر النورس. لقد ضرب هذا الطائر الرقم القياسى فى قطع المسافات الطويلة؛ فهو يهاجر سنويًّا من أماكن تكاثره فى المنطقة القطبية الشمالية، إلى المنطقة القطبية الجنوبية !!

ولا ينام أثناء هذه الرحلة الطويلة.

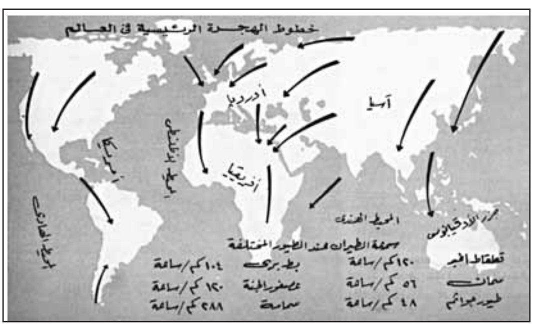


أنواع من الطيور المهاجرة

ومـن الـطـيـور المهاجرة أيضًا طائر الـوقـواق البرونـزى، الذى يضع بيضه فى أعشـاش طـيـور غير مـهـاجرة، ويطير بعد ذلك ثلاثة آلاف كيلو متر مـن المنـاطـق الـبـاردة فـى شـمـال أوروبـا إلى مـنـطـقـة مـالـيزيـا فـى جنوب شرق آسيا.

## خطوط هجرة الطيور

يـعتقد البـاحثون أن الطيور المهاجرة التى تطير بين نصفى الكرة الشمـالى والجنوبى، تطير فى خطوط محددة، هى أقصر الطرق، وأكثرها استقامة، إلا أنها تتجنب الطيران فوق المحيطات، لحاجتها الهبوط إلى الأرض بين الحين والحين. كما أنها تتجنب الطيران فوق الصحراوات الواسعة.. وهى جميعًا لا تنام أثناء رحلة طيرانها الطويلة. وكان العلماء قبل القرن الثامن عشر يعتقدون أن الطيور تختفى من شمال أوروبا خلال الشتاء، لتذهب إلى بياتها الشتوى، كما هو الحال فى الدواب.




خطوط الهجرات الرئيسية للطيور

وبعد أن ابتكروا تركيب حلقات من الألومنيوم فى إحدى رجلى الطائر مكتوب عليها معلومات عنه، اكتشفوا أنها تهاجر إلى الجنوب حيث الأماكن الـدافـئـة، تـتـزاوج وتضـع بـيـضـهـا، وتتجنب برودة الشتاء.

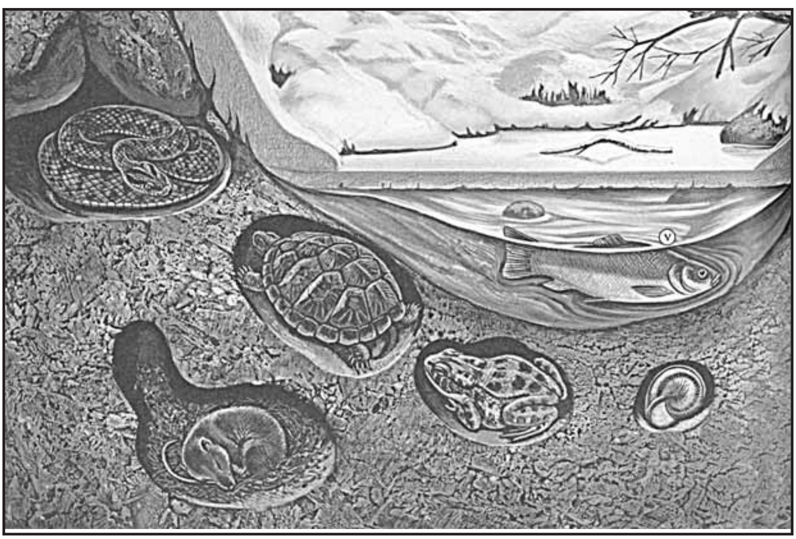
وبـهـذه الطريـقـة تـعـرف علمـاء الطيور على خطوط هـجرة الطيور.

## ٤ البيات الشتوى لبعض الحيوانات Hibernation (النوم الشتوى)

البيات الشتوى، هو فترة من الزمن يقضيها الكائن الحى فى حالة نوم. وسمى (البيات الشتوى) لأنه يحدث أثناء فصل الشتاء. وهو فصل من الفصول القاسية ليس على الإنسان فحسب، ولكن على الكائنات الحية جميعًا.

ويحدث البيات الشتوى لبعض الحيوانات مثل القنافذ، والضفادع، وبعض أنواع القوارض. ولما كانت لا تتناول طعامًا أثناء بياتها الشتوى، فإنها تقل فى الوزن كثيرًا، بسبب استهلاكها لمخزون الدهون فى أجسادها. إلا أن البيات الشتوى فى بعض الحيوانات الأخرى، يختلف كثيرًا فى كلاب البرارى، والدببة البنية، والسناجب. إنه ليس بياتًا شتويًّا بالمعنى المتعارف عليه. ولكنه فى نعاس، تنخفض فيه درجة حرارة الجسم، ويقل عدد ضربات القلب، وتحركات الصدر فى عملية التنفس.

وتهاجر أنواع من الطيور ـ وهى الطيور المهاجرة ـ تهاجر شتاء من المناطق الباردة، إلى المناطق الدافئة. إلا أن أنواعًا أخرى من الحيوان والطيور، لا تهاجر من أوطانها الباردة شتاء، وتبقى فيها، إلا أنه يتعذر عليها الحياة فوق الجليد الذى يغطى الأرض، والثلج الذى يهطل من السماء، لذلك لابد لها من أن تبيت تحت الجليد!



الثعبان والسلحفاة والفأر والضفدعة فى البيات الشتوى

ففى المناطق الباردة يغطى الجليد شتاءً كل شىء على الأرض. وقد لا يدرى الذى يذهب إلى تلك المناطق أن تحت الجليد الذى يغطى سطح الأرض، عشبًا وشجيرات حية. والعديد من الطيور القطبية، والثعالب والأرانب، وكثيرًا من القوارض.. إنها جميعًا تنام تحت الجليد، فى كهوف لها، أعدتها لبياتها الشتوى، إلا أنها تخرج أحيانًا من تحت الجليد لتبحث عن الغذاء. ومن المناظر العجيبة فى تلك المناطق، أن نشاهد الجليد على الأرض ينشق عن طائر، يخرج من تحته، ثم يطير فى الجو يبحث عن الغذاء.. ثم يعود من حيث أتى، ويختفى تحت الجليد!

وأثناء البيات الشتوى فى تلك الكائنات الحية، تقل حركة التنفس، وتقل سرعة الدورة الدموية إلى أقل مستوى ممكن. وحرارة أجسامها تهبط إلى قرب درجة حرارة الجليد، ومع ذلك لا تتجمد الدماء فى عروقها، لأن أجسامها تفرز مواد كيميائية تمنع تجمد الدم، وتجمد الماء أيضا. وبذلك تستمر الحياة فى تلك الحيوانات والطيور أثناء بياتها الشتوى.

ولقد بحث العلماء ظاهرة البيات الشتوى، فوجدوا أن البيات الشتوى هو نوم، ولكنه نوم يختلف عن النوم الطبيعى، فهو ليس نومًا عميقًا. بل هو أقرب ما يكون إلى النعاس.

ومن الثدييات ذات البيات الشتوى: الخفاش والقنفذ وفأر الجبل والسنجاب، وبعض أنواع الأرانب. ومن الحيوانات الأخرى ذات البيات الشتوى: الضفادع والأفاعى.

## البيات الشتوى للقنفذ:

جلد القنفذ ذو شوك حاد، يحميه من أعدائه، ولكنه لا يحميه من شدة البرد، فيفقد القنفذ حرارة جسمه ويخفى نفسه، ويدخل فى بيات شتوى، يظل فيه نائما فاقد الشعور.



السنجاب فى بياته الشتوى

## البيات الشتوى لفأر الجبل:

موطن فأر الجبل، المناطق الجبلية بأوروبا، وأثناء بياته الشتوى، يصنع لنفسه مخبأ مناسبًا تحت الأرض على عمق أكثر من مترين، وتتسع لنوع عشرات من الفئران الجبلية. وينام الفأر مكوّرا على نفسه، بحيث يكون رأسه بين رجليه الخلفيتين، وتنخفض وظائف الجسم الحيوية، مثل التنفس، ونبض القلب، وحرارة الجسم، ويستهلك الدهون المختزنة فى جسمه فى عمليات الأيض.

## البيات الشتوى للخفاش:

الخفاش ينام نهارًا فى كهوف مظلمة، ويستيقظ ليلا، وأثناء الشتاء تنخفض درجة حرارة الجو كثيرًا، وإذا وصلت إلى درجة الصفر المئوى، يدخل فى بيات شتوى، وينام طوال الشتاء، والخفاش هو الحيوان الوحيد الذى يستمر فى الحياة، وحرارة جسمه تحت الصفر المئوى!.

## البيات الشتوى للأفعى:

فى الشتاء قارس البرد، تبحث الأفاعى عن مخابئ لبياتها الشتوى بين جذور شجرة، أو تحت حجر، وقد يلتف أكثر من أفعى على بعضها البعض فى مكان واحد.



## البيات الشتوى للضفادع:

الضفادع تنام نهارًا وتستيقظ ليلا، ونسمع نقيقها أثناء الليل، وخصوصا فى موسم التزاوج قرب شواطئ الأنهار والبرك والمستنقعات والحقول، وفي ليالى الشتاء تختبئ الضفادع بلا حركة فى طين قاع البركة أو شاطئ النهر. وتظل فى سبات وبلا شعور



## نوم الحشرات:

كثير من الحشرات تنام نهارًا وتنشط ليلا، والبعوض كذلك وهى حشرات مؤذية للإنسان، وكثير منها ينقل الأمراض مثل الحمى الصفراء والملاريا ومرض الفيل وحمى الدنج وغيرها وغيرها.. وبعض الأنوفيلس ينقل الملاريا، والأنثى هى التى تنقل المرض وهى التى تلدغ الإنسان وتمتص دمه.

# الباب الثانى عشر

١ ـ وسيلة الارتياح النفسى فى النوم واليقظة..

٢ ـ الابتهال والدعاء عند القيام من الليل للصلاة.

٣ ـ مناجاة الله تعالى عند الاستيقاظ من النوم.

٤ ـ التسبيح لله تعالى صباحًا ومساءً.

٥ ـ دعاء الأرق فى الليل.

صفحة ١٩٢ بيضاء

## ١ وسيلة الارتياح النفسى فى النوم واليقظة

ماذا كان يفعل رسول الله ﷺ عندما ينام وعندما يقوم من نومه؟

كان إذا أوى إلى فراشه اتجه إلى الله عز وجل يناجيه، ويحمّله كلَّ متاعبه وهمومه، وبذلك يستريح نفسًا ويقر عينًا، كان يناجى ربه تعالى، يقول: «**اللهم أسلمت نفسى إليك وفوضت أمرى إليك، ووجهت وجهى إليك، وألجأت ظهرى إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجى إلا إليك، آمنت بكتابك الذى أنزلت، وبنبيك الذى أرسلت**».

وبهذه المناجاة يعلمنا رسول الله ﷺ أن نحمّل همومنا على الله تبارك وتعالى قبل أن ننام. وبذلك نزيل عن أنفسنا أعباء الحياة اليومية وهمومها ومشكلاتها، ونكون بذلك على أتم الاستعداد لتقبل العلاج الاسترخائى الذى يحققه النوم الصحيح.

وبعد أن يقوم الإنسان من نومه فى الصباح يفكر عادة أول ما يفكر فى مشاغل الحياة التى تنتظره فى ذلك اليوم، فيشعر ـ أول ما يشعر ـ بالانقباض النفسى، وقد ينعكس هذا الشعور على كل تصرفاته طوال يومه، إلا أن الإنسان يمكنه أن يتفادى هذا الشعور بالانقباض النفسى إذا بدأ يومه بمناجاة ربه تعالى، وبذلك يستريح نفسًا، ويهدأ بالاً، ويقر عينًا.

ولقد علَّمنا رسول الله ﷺ أن نناجى ربنا تعالى بعد أن نقوم من النوم، نقول: «**الحمد لله الذى أحيانى بعد أن أماتنى وإليه النشور، الحمد لله الذى رد إلىّ روحى وعافانى فى جسدى وأذن لى بذكره**»، فما أعظمه من استهلال لأعمال اليوم، يحقق الطمأنينة والسكينة فى النفس، ومن كل ما سبق نفهم أن أى إنسان إذا اتبع الهدى النبوى فى النوم لحصل على شفاء نفسى أكيد.

وفى الصفحات التالية بعض ما أثر عن سيدنا رسول الله ﷺ من مناجاته لربه عز وجل قبل الذهاب إلى فراشه وقبل نومه وعند القيام من النوم صباحًا.

## ٢ الابتهال والدعاء عند القيام فى الليل للصلاة

لا إله إلا أنت سبحانك، اللهم أستغفرك لذنبى وأسألك رحمتك، اللهم زدنى علمًا ولا تزِغ قلبى بعد إذ هديتنى وهب لى من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب.

الله أكبر، الحمد لله، سبحان الله، سبحان الملك القدوس، أستغفر الله، الله لا إله إلا هو، اللهم إنى أعوذ بك من ضيق الدنيا وضيق يوم القيامة.. يكرر ذلك قدر ما يحب ثم يفتتح للصلاة.

### مناجاة الله تعالى عند القيام من النوم ليلاً للتهجد:

لا إله إلا أنت سبحانك، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى الكبير. اللهم اغفر لى ذنوبى. ثم اقرأ أواخر سورة آل عمران من أول: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلاَفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لأُولِي الأَلْبَابِ﴾ ثم قل: اللهم لك الحمد، أنت نور السماوات والأرض ومن فيهن. ولك الحمد، أنت قيم السماوات والأرض ومن فيهن. ولك الحمد، أنت الحق، ووعدك الحق، وقولك الحق، ولقاؤك حق، والجنة حق، والنار حق، والنبيون حق، والنبى محمد حق، والساعة حق. اللهم لك أسلمت، وبك آمنت، وعليك توكلت، وإليك أنبت، وبك خاصمت، وإليك حاكمت، فاغفر لى ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت، أنت إلهى لا إله إلا أنت، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم.

### مناجاة الله تعالى عند القيام من النوم لصلاة الفجر:

اللهم اجعل فى قلبى نورًا، واجعل فى لسانى نورًا، واجعل فى سمعى نورًا، واجعل فى بصرى نورًا، واجعل من خلفى نورًا، ومن أمامى نورًا، واجعل من فوقى نورًا، واجعل من تحتى نورًا، وعن يمينى نورًا، وعن شمالى نورًا، اللهم أعظم لى نورًا.

# ٣ مناجاة الله تعالى عند الاستيقاظ من النوم صباحًا

الحمد لله الذى أحيانا بعد أن أماتنا وإليه النشور، الحمد لله الذى رد على روحى وعافانى فى جسدى وأذن لى بذكره، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيى ويميت وهو على كل شىء قدير، أصبحنا وأصبح الملك لله عز وجل، الحمد لله والكبرياء والعظمة لله، والخلق والأمر والليل والنهار وما سكن فيهما لله تعالى، اللهم اجعل أول هذا النهار صلاحًا وأوسطه نجاحًا وآخره فلاحًا يا أرحم الراحمين.

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ (١٧) وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ (١٨) يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَٰلِكَ تُخْرَجُونَ﴾ .

# ٤ تسبيح الله عز وجل صباحًا ومساءً

١ - صباحًا بعد القيام من النوم.

٢ - ومساء قبل الذهاب إلى النوم.

﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالإِبْكَارِ﴾.

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ (١٧) وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ (١٨) يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ﴾.

أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم، بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (١٨) وَلاَ تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ (١٩) لاَ يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَائِزُونَ﴾.

اللهم فاطر السماوات والأرض عالم الغيب والشهادة. رب كل شىء ومليكه أشهد أن لا إله إلا أنت. أعوذ بك من شر نفسى وشر الشيطان وشركه. بسم الله الذى لا يضر مع اسمه شىء فى الأرض ولا فى السماء وهو السميع العليم (قائلها لا يضره شىء).

أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق.

رضيت بالله ربًا. وبالإسلام دينًا وبمحمد صلى الله عليه وسلم رسولاً، اللهم إنى أصبحت (أو أمسيت) أشهدك وأشهد حملة عرشك وملائكتك وجميع خلقك أنك أنت الله، لا إله إلا أنت وحدك لا شريك لك، وأن محمدًا عبدك ورسولك. اللهم ما أصبح (أو أمسى) بى من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك. لك الحمد ولك الشكر. اللهم إنى أسألك العافية فى الدنيا والآخرة. اللهم إنى أسألك العفو والعافية فى دينى وأهلى ومالى. اللهم استر عوراتى وآمن روعاتى. اللهم احفظنى من بين يدى ومن خلفى وعن يمينى وعن شمالى ومن فوقى، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتى.

أصبحنا وأصبح (أو أمسينا وأمسى) الملك لله رب العالمين. اللهم إنى أسألك

خير هذا اليوم (أو هذه الليلة) فتحه ونصره ونوره وبركته وهداه، وأعوذ بك من شر ما فيه وشر ما بعده. سبحان الله وبحمده ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم. ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن. أعلم أن الله على كل شىء قدير وأن الله قد أحاط بكل شىء علمًا.

اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل. وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال (يذهب الله الهم عن قلبه). أصبحنا وأصبح (أو أمسينا وأمسى) الملك لله وحده. لا إله إلا الله وحده لا شريك له. له الملك وله الحمد وهو على كل شىء قدير. اللهم بك أصبحنا (أو: بك أمسينا) وبك نحيا وبك نموت وإليك النشور (أو: إليك المصير).

أصبحنا أو: (أمسينا) على فطرة الإسلام وعلى كلمة الإخلاص وعلى دين نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى ملة أبينا إبراهيم حنيفًا مسلمًا، وما كان من المشركين. يا حى يا قيوم بك أستغيث فأصلح لى شأنى ولا تكلنى إلى نفسى طرفة عين. اللهم آتنى علمًا نافعًا ورزقًا طيبًا. وعملاً متقبلاً.

بسم الله على نفسى وأهلى ومالى.. اللهم إنى أصبحت (أو: أمسيت) فى نعمة وعافية وستر. فأتم على نعمتك وعافيتك وسترك فى الدنيا والآخرة.

اللهم ما أصبح (أو: أمسى) بى من نعمة فمنك وحدك لا شريك لك، فلك الحمد ولك الشكر (أدى شكر يومه).

اللهم أنت ربى، لا إله إلا أنت عليك توكلت، وأنت رب العرش العظيم، ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم، أعلم أن الله على كل شىء قدير، وأن الله قد أحاط بكل شىء علما وأحصى كل شىء عددا.. اللهم إنى أعوذ بك من شر نفسى وشر كل دابة أنت آخذ بناصيتها. إن ربى على صراط مستقيم.

اللهم عافنى فى بدنى، اللهم عافنى فى سمعى، اللهم عافنى فى بصرى، اللهم إنى أعوذ بك من الكفر والفقر، اللهم إنى أعوذ بك من عذاب القبر لا إله إلا أنت.

## سيد الاستغفار:

اللهم أنت ربى لا إله إلا أنت خلقتنى وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت. أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك على وأبوء بذنبى فاغفر لى. إنه لا يغفر الذنوب إلا أنت، سبحانك. (إن مات فى يومه كان من أهل الجنة).

لبيك اللهم لبيك وسعديك، والخير بين يديك ومنك وإليك. اللهم ما قلت من قول أو حلفت من حلف أو نذرت من نذر. فمشيئتك بين يدى ذلك كله. ما شئت كان وما لم تشأ لم يكن، ولا حول ولا قوة إلا بك، إنك على كل شىء قدير.

اللهم ما صليت من صلاة فعلى من صليت وما لعنت من لعنة فعلى من لعنت، أنت وليى فى الدنيا والآخرة توفنى مسلمًا وألحقنى بالصالحين.

اللهم فاطر السماوات والأرض، عالم الغيب والشهادة، ذا الجلال والإكرام، أعهد إليك فى هذه الحياة الدنيا وأشهدك وكفى بك شهيدًا. فإنى أشهد أن لا إله إلا أنت وحدك لا شريك لك. لك الملك ولك الحمد وأنت على كل شىء قدير. وأشهد أن نبينا محمدًا عبدك ورسولك، وأشهد أن وعدك حق ولقاءك حق، والساعة حق، آتية لا ريب فيها، وأنك تبعث من فى القبور، وأنك إن تكلنى إلى نفسى، تكلنى إلى ضعف وعورة وذنب وخطيئة، وإنى لا أثق إلا برحمتك، فاغفر لى ذنوبى كلها، إنه لا يغفر الذنوب إلا أنت. وتُب على إنك أنت التواب الرحيم.

اللهم اغفر لى وارحمنى وعافنى وارزقنى.

اللهم اغفر لى خطيئتى وجهلى وإسرافى فى أمرى وما أنت أعلم به منى، اللهم اغفر لى جدى وهزلى وخطئى وعمدى وكل ذلك عندى. اللهم اغفر لى ما قدمت وما أخرت. وما أسررت وما أعلنت أنت المقدم وأنت المؤخر وأنت على كل شىء قدير.

اللهم إنى أعوذ بك من زوال نعمتك وتحول عافيتك. وفجاءة نقمتك وجميع سخطك. اللهم آت نفسى تقواها وزكها أنت خير من زكاها أنت وليها ومولاها.

اللهم إنى أعوذ بك من علم لا ينفع. ومن قلب لا يخشع ومن نفس لا تشبع ومن دعوة لا يستجاب لها. اللهم إنى أعوذ بك من شر سمعى ومن شر بصرى ومن شر لسانى ومن شر قلبى ومن شر نفسى يا مقلب القلوب ثبت قلبى على دينك.

رب أعنى ولا تعن على. وانصرنى ولا تنصر على. وامكر لى ولا تمكر على، ويسِّر هداى. وانصرنى على من بغى على.

اللهم إنى أعوذ بك من شر ما عملت وشر ما لم أعمل.

رب اجعلنى لك شاكرًا، لك ذاكرًا، لك خاشعا، لك مطواعًا، إليك مخبتًا. تقبل توبتى وأجب دعوتى. وثبت حجتى، واهد قلبى، وسدد لسانى. واسلل سخيمة قلبى.

اللهم إنا نسألك موجبات رحمتك، وعزائم مغفرتك، والسلامة من كل إثم. والغنيمة من كل بر، والفوز بالجنة. والنجاة من النار.

اللهم إن مغفرتك أوسع لى من ذنوبى. ورحمتك أرجى عندى من عملى.

اللهم أجرنى من النار (٧ مرات) سورة الإخلاص، المعوذتين.

حسبى الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم.

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم أستغفر الله (١٠٠ مرة) أفضل ما يأتى به العبد يوم القيامة. ومن قال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، يحيى ويميت وهو على كل شىء قدير (١٠٠ مرة) حرز فى يومه من المكروه، ومنع عنه الشيطان، ورفع ١٠٠ درجة.

سبحان الله عدد خلقه ( ٣ مرات) سبحان الله رضا نفسه (٣ مرات).

سبحان الله زنة عرشه (٣ مرات) سبحان الله مداد كلماته (٣ مرات).

سبحان الله عدد ما خلق فى السماء. سبحان الله عدد ما خلق فى الأرض.

والله أكبر مثل ذلك. ولا إله إلا الله مثل ذلك.

مناجاة الله تعالى قبل النوم

آية الكرسى ثم الآيات الثلاث الأخيرة من البقرة: ﴿لِلَّهِ مَا فى السَّمَوَاتِ وَمَا فى الأَرْضِ وَإِنْ تُبْدُوا مَا فى أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شىءٍ قَدِيرٌ (٢٨٤) آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلاَئِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لاَ نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (٢٨٥) لاَ يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لاَ تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلاَ تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلاَ تُحَمِّلْنَا مَا لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلاَنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾

[البقرة: ٢٨٤ ـ ٢٨٦]

أستغفر الله الذى لا إله إلا هو الحى القيوم وأتوب إليه.

اللهم رب السماوات ورب الأرض. ورب العرش العظيم. ربنا ورب كل شىء. فالق الحب والنوى. منزل التوراة والإنجيل والقرآن. أعوذ بك من شر كل ذى شر

أنت آخذ بناصيته. أنت الأول فليس قبلك شىء. وأنت الآخر فليس بعدك شىء. وأنت الظاهر فليس فوقك شىء وأنت الباطن فليس دونك شىء. اقض عنا الدين وأغننا من الفقر.

## مناجاة الله تعالى عند الذهاب إلى الفراش للنوم:

اللهم إنى أعوذ بوجهك الكريم وبكلماتك التامة من شر ما أنت آخذ بناصيته. اللهم أنت تكشف الغرم والمأثم. اللهم لا يهزم جندك ولا يخلف وعدك. ولا ينفع ذا الجد منك الجد. سبحانك وبحمدك. اللهم أنت خلقت نفسى. وأنت تتوفاها. لك مماتها ومحياها. إن أحييتها فاحفظها. وإن أمتها فاغفر لها. اللهم إنى أسألك العافية فى دينى ودنياى.

اللهم باسمك أحيا وباسمك أموت.

اللهم باسمك أضع جنبى وباسمك أرفعه. إن أمسكت نفسى فارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين.

اللهم أسلمت نفسى إليك. وفوضت أمرى إليك، وألجأت ظهرى إليك رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك. آمنت بكتابك الذى أنزلت ونبيك الذى أرسلت.

ثم اقرأ وأنت تجمع كفيك: «سورة الإخلاص والمعوذتين» ثم امسح بيديك ما استطعت من جسمك – واقرأ آية الكرسى.

اللهم غارت النجوم، وهدأت العيون، وأنت حى قيوم لا تأخذك سنة ولا نوم، يا حى يا قيوم أهدئ ليلى وأنم عينى، اللهم إنى أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وشر عباده، وأعوذ بالله من همزات الشياطين وأن يحضرون.

## الاستعاذة من الشيطان قبل النوم وبعد القيام من النوم:

جاء فى الصحيح عن معقل بن يسار أن النبى ﷺ قال: «**من قال حين يصبح ثلاث مرات: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، وقرأ ثلاث آيات فى آخر سورة الحشر، وكّل الله به سبعين ألف ملك يصلون عليه حتى يمسى، فإن مات فى ذلك اليوم مات شهيدًا. ومن قالها حين يمسى كان بتلك المنزلة**».

## دعاء المكروب (قبل النوم وبعده):

**لا إله إلا الله العظيم الحليم. لا إله إلا الله ذو العرش العظيم. لا إله إلا الله رب السموات والأرض ورب العرش العظيم. يا حى يا قيوم برحمتك أستغيث. اللهم آتنا فى الدنيا حسنة وفى الآخرة حسنة وقنا عذاب النار.**

**اللهم رحمتك أرجو. فلا تكلنى إلى نفسى طرفة عين، وأصلح لى شأنى كله، لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين** (ثم ادع بما تشاء). **وقل: اللهم إنا نجعلك فى نحور أعدائنا، ونعوذ بك من شرورهم.**

خواتيم سورة البقرة من أول ﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ﴾ وآية الكرسى، والصلاة على النبى محمد صلى الله عليه وسلم.

صفحة ٢٠٢ بيضاء

# الباب
# الثالث عشر

١ ـ دعوات مأثورة عن النبى ﷺ قبل النوم وبعده.

٢ ـ الآيات الست المنجيات (تقرأ صباحًا ومساءً).

٣ ـ دعاء فى الأمور الهامة (تقرأ صباحًا ومساءً).

٤ ـ صلاة الاستخارة: قبل الذهاب إلى النوم.

٥ ـ ابتهالات مأثورة عند القيام من النوم.

صفحة ٢٠٤ بيضاء

**دعاء من أصابه هم أو حَزَن:**

اللهم أنا عبدك ابن عبدك ابن أمتك.. فى قبضتك، ناصيتى فى يدك، ماضٍ فىَّ حكمك، عدل فىَّ قضاؤك. أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته فى كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك أو استأثرت به فى علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن نور صدرى وربيع قلبى وجلاء حزنى وذهاب همى.

**دعاء إذا وقع الإنسان فى ورطة:**

بسم الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم.

**دعاء لمن أصابه ضرر:**

اللهم إنى أعوذ باسمك الواحد الأعز.. وأدعوك اللهم باسمك الصمد وأدعوك باسمك العظيم.. وأدعوك باسمك الكبير المتعال، أن تكشف عنى ما أصبحت (أو أمسيت) فيه من هم وضر.

أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه. ومن شر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون. سبحان الملك القدوس، رب الملائكة والروح، جللت السماوات والأرض بالعزة والجبروت.

**دعاء استغاثة بالله تعالى فى موقف شديد (فى ليل أو نهار):**

بسم الله الرحمن الرحيم. اللهم إنى أعوذ بنور قدسك وبركة جلالتك وعظيم جلالك من كل طارق إلا طارقًا يطرق بخير. اللهم أنت غياثى فبك أستغيث وأنت ملاذى فبك ألوذ. يا من ذلت له رقاب الجبابرة. وخضعت له مقاليد الفراعنة. أجرنى من خزيك وعقوبتك واحفظنى فى ليلى ونهارى ونومى وقرارى. لا إله إلا أنت تعظيمًا لوجهك وتكريمًا وتشريفًا لقدرك فاصرف عنى شر عبادك. واحفظنى فى سر عنايتك وجليل رعايتك وسرادقات حفظك. وعد على بخير يا أرحم الراحمين.

## دعاء استغاثة فى موقف خطير (فى ليل أو نهار):

يا ودود.. يا ودود.. يا ذا العرش المجيد.. يا مبدئ يا معيد يا فعال لما تريد.. أسألك بنور وجهك الذى ملأ أركان عرشك.. وبقدرتك التى قدرت بها على خلقك. وبرحمتك التى وسعت كل شىء.. أنت الذى وسعت كل شىء رحمة وعلمًا.. لا إله إلا أنت. يا مغيث أغثنى.

## ٢ الآيات الست المنجيات من الشدائد (قبل النوم وبعده)

١ - ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [البقرة: ١٥٦ - ١٥٧].

٢ - ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ (١٧٣) فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ﴾ [آل عمران: ١٧٣: ١٧٤].

٣ - ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِى الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِى كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (٨٧) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِى الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧: ٨٨].

٤ - ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِى مَسَّنِى الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (٨٣) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٣: ٨٤].

٥ - ﴿وَأُفَوِّضُ أَمْرِى إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ (٤٤) فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا وَحَاقَ بِآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ﴾ [غافر: ٤٤ - ٤٥].

٦ - ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ (١٣٥) أُولَئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِى مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٥: ١٣٦].

# ٣ دعاء فى الأمور الهامة (فى ليل أو نهار)

اقرأ أول سورة الحديد: بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿سَبَّحَ لِلَّهِ مَا فِى السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (١) لَهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ يُحْيِى وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَىءٍ قَدِيرٌ (٢) هُوَ الأَوَّلُ وَالآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَىءٍ عَلِيمٌ (٣) هُوَ الَّذِى خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ فِى سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِى الأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَمَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ (٤) لَهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الأُمُورُ (٥) يُولِجُ اللَّيْلَ فِى النَّهَارِ وَيُولِجُ النَّهَارَ فِى اللَّيْلِ وَهُوَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ [الحديد: ١: ٦].

ثم أقرأ آخر سورة الحشر: بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) هُوَ اللَّهُ الَّذِى لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (٢٢) هُوَ اللَّهُ الَّذِى لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلاَمُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (٢٣) هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِى السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ [الحشر: ٢١: ٢٤].

ثم تقول: اللهم إنى أسألك بأنى أشهد أنك أنت الله لا إله إلا أنت الأحد الصمد الذى لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوًا أحد. اللهم إنى أسألك باسمك المخزون والمكنون الطاهر المقدس أنت الحى القيوم الرحمن الرحيم ذو الجلال والإكرام أن تصلى على سيدنا محمد وأن تفعل بى كذا وكذا... برحمتك يا أرحم الراحمين.

## من كنوز الدعاء (فى ليل أو نهار) :

«يا ألله يا أحد يا واحد يا جواد يا باسط يا كريم يا وهاب يا ذا القوة يا غنى يا مغنى يا فتَّاح يا رزاق يا عليم يا حكيم يا حى يا قيوم يا رحمن يا رحيم يا بديع السموات والأرض. يا ذا الجلال والإكرام.. يا حنان يا منان انفحنى منك بنفحة خير تغنينى عمن سواك ﴿إِنْ تَسْتَفْتِحُوا فَقَدْ جَاءَكُمُ الْفَتْحُ﴾ ﴿إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُبِينًا﴾ ﴿نَصْرٌ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ﴾ اللهم يا غنى يا حميد يا مبدئ يا معيد يا ودود يا ذا العرش المجيد يا فعال لما تريد.. اكفنى بحلالك عن حرامك.. وأغننى بفضلك عمن سواك.. واحفظنى بما حفظت به عبادك الصالحين.. وانصرنى بما نصرت به الرسل.. أنت على كل شىء قدير.

## ٤ صــلاة الاســتخارة (قبل الذهاب إلى النوم)

ركعتان بنية الاستخارة ثم يجلس بعد الصلاة متجها إلى القبلة ويقول: (اللهم إنى أستخيرك بعلمك وأستقدرك بقدرتك وأسألك من فضلك العظيم فأنت تقدر ولا أقدر. وتعلم ولا أعلم وأنت علام الغيوب. اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لى فى دينى ومعاشى وعاقبة أمرى وعاجل أمرى وآجله فاقدره لى ويسره لى ثم بارك لى فيه وإن كنت تعلم أنه شر لى فى دينى ومعاشى وعاقبة أمرى فاصرفه عنى واصرفنى عنه واقدر لى الخير حيث كان ثم أرضنى به). ثم ينام، فيرى فى منامه رؤيا يفهم منها المطلوب من الاستخارة، أو يقوم وصدره منشرح إلى الوجهة الصحيحة.

### ابتهال إلى الله لتفريج الكروب:

سبحان الله، الحمد لله، الله أكبر، صلاة على النبى، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيى ويميت وهو على كل شىء قدير. وتصلى وتدعو بعدها بما تشاء، وتدعو بالآتى: اللهم لا فرج إلا فرجك ففرج عنا كل شدة وكرب، يا من بيده مفاتيح الفرج. واكفنا شر من يريد ضرنا من إنس وجن وادفعه عنا بيدك القوية بإذنك وقدرتك إنك على كل شىء قدير.

### الدعاء الجامع :

اللهم إنى أسألك من خير ما سألك منه نبيك محمد صلى الله عليه وسلم، ونعوذ بك من شر ما استعاذك منه نبيك محمد صلى الله عليه وسلم وأنت المستعان وعليك البلاغ ولا حول ولا قوة إلا بالله.

### دعــــاء :

«اللهم إنى أسألك من الخير كله عاجله وآجله، ما علمت منه وما لم أعلم. وأعوذ بك من الشر كله عاجله وآجله، ما علمت منه وما لم أعلم، وأسألك الجنة وما قرب إليها من قول وعمل. وأعوذ بك من النار وما قرب إليها من قول وعمل. وأسألك من خير ما سألك منه رسولك محمد ﷺ وأستعيذك مما استعاذ منه رسولك محمد صلى الله عليه وسلم. وأسألك ما قضيت لى من أمر أن تجعل عاقبته رشدًا برحمتك يا أرحم الراحمين».

### دعــــاء:

«اللهم اقذف فى قلبى رجاءك واقطع رجائى عمن سواك حتى لا أرجو أحدًا غيرك. اللهم ما ضعفت عنه قوتى وقصر عنه علمى. ولم تنته إليه رغبتى. ولم تبلغه مسألتى. ولم يجد به لسانى، مما أعطيت أحدا من الأولين والآخرين من اليقين، فخصنى به يا أرحم الراحمين».

### دعاء علمه الرسول ﷺ عليًا رضى الله عنه:

«اللهم اغفر لى ذنبى ووسع خلقى. وطيب لى كسبى وقنعنى بما رزقتنى. ولا تذهب قلبى إلى شىء صرفته عنى».

**دعـــاء:**

«اللهم أنت ربى لا إله إلا أنت، عليك توكلت وأنت رب العرش العظيم، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن، أعلم أن الله على كل شىء قدير وأن الله قد أحاط بكل شىء علمًا وأحصى كل شىء عددًا. اللهم إنى أعوذ بك من شر نفسى ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها إن ربى على صراط مستقيم».

**دعاء من كان فى كرب كبير ويرجو نصر الله:**

«لا إله إلا الله الحليم الكبير. لا إله إلا الله العلى العظيم. سبحان رب السموات ورب العرش العظيم والحمد لله رب العالمين». (تكرر مرات كثيرة).

**دعـــاء:**

«سبحان الله (٣ مرات) الحمد لله (٣ مرات) والله أكبر (٣ مرات) اللهم إنى أسألك إيمانًا دائمًا وأسألك قلبًا خاشعًا وأسألك علمًا نافعًا وأسألك يقينًا صادقًا. وأسألك دينًا قيمًا. وأسألك قلبًا خاشعًا وأسألك العاقبة من كل بلية. وأسألك تمام العافية. وأسألك دوام العافية وأسألك الشكر على العافية وأسألك الغنى عن الناس». (تغفر بها كل الذنوب).

**دعاء أنس بن مالك رضى الله عنه:**

بسم الله الرحمن الرحيم.. باسم الله وبالله. باسم الله خير الأسماء.. بسم الله رب الأرض والسماء بسم الله الذى لا يضر مع اسمه شىء فى الأرض ولا فى السماء.. باسم الله افتتحت وبالله اختتمت وبه آمنت. باسم الله أصبحت وعلى الله توكلت. باسم الله على قلبى ونفسى. باسم الله على عقلى وذهنى. باسم الله على أهلى ومالى.

بسم الله على ما أعطانى ربى. باسم الله الشافى. باسم الله المعافى. باسم الله الوافى الذى لا يضر مع اسمه شىء فى الأرض ولا فى السماء وهو السميع العليم هو الله.. الله.. الله.. الله ربى لا شريك له ولا أشرك به شيئا.. الله أكبر.. وأعز وأجل مما أخاف وأحذر.. أسألك اللهم بخيرك من خيرك الذى لا يعطيه غيرك، عز جارك وجل ثناؤك ولا إله غيرك اللهم إنى أعوذ بك من شر نفسى. ومن شر كل سلطان ومن شر كل شيطان مريد، ومن شر كل جبار عنيد، ومن شر كل قضاء وسوء ومن

شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها. إن ربى على صراط مستقيم وأنت على كل شىء حفيظ. إن وليى الله الذى نزل الكتاب وهو يتولى الصالحين «اللهم إنى آمنت بك من كل شر خلقته وأحترس بك من جميع خلقك بكل ما ذرأت وبرأت.. وأحترس بك منهم.. وأفوض أمرى إليك وأقدم بين يدى فى يومى هذا».

بسم الله الرحمن الرحيم «شهد الله أنه لا إله إلا هو والملائكة وأولو العلم قائمًا بالقسط لا إله إلا الله هو العزيز الحكيم، ونحن على ما قال ربنا من الشاهدين»، «فإن تولوا فقل حسبى الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم»[*].

## سيد الاستغفار
## (صباحًا ومساءً)

اللهم أنت ربى لا إله إلا أنت، خلقتنى وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك على وأبوء بذنبى فاغفر لى فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت.

---

(*) وقيل إن لهذا الدعاء سرا عظيمًا. فقد كان أنس بن مالك (رضى الله عنه) معاديا للخليفة عبد الملك بن مروان لكراهيته ومعاداته لبني هاشم. ولما جعل الحجاج بن يوسف الثقفي واليا على العراق، وكان معظم أهله من المعارضين لبنى أمية، بطش بأهل العراق، وقتل فى بغداد وحدها ألافًا من الناس! وكان قاسيًا فى حكمه، وكان يرى طاعة الخليفة فرضًا دينيًّا!، وأن من يخرج عن طاعة الخليفة، يكون قد خرج عن الإسلام، وحل سفك دمه.

ولما علم أن أنس بن مالك يسب الخليفة استدعاه، وأدخله عليه مقيدًا فى حراسة الشرطة. وكان الحجاج يجلس على عرش فى صدر القاعة.. ولما دخل عليه أنس (رضى الله عنه) خاطبه الحجاج قائلا: علمنا أنك تسب خليفة المسلمين، فهل هذا صحيح؛ فقال أنس نعم.. هذا صحيح!.. فحدث هرج ومرج فى مجلس الحجاج لجرأة أنس.. فهو يعترف بجريمة لا عقاب لها إلا ضرب عنقه.. واحمر وجه الحجاج من فرط الغضب، وأشار إلى السياف فشهر سيفه فى وجه أنس.. إلا أن أنسًا رضى الله عنه لم يخف، بل إنه تقدم من الحجاج حتى قرب منه على بعد أمتار.. اصفر وجه الحجاج بعد أن كان محتقنا وصاح: ابعدوه عنى!.. قال السياف: هل أضرب عنقه يا مولاى؟ فصاح الحجاج: لا.. لا.. لا تفعل، وابعده عنى، وإياك أن تمس منه شعرة! فأبعدوا أنسًا عن الحجاج. وأنس رضى الله عنه هادئ مطمئن!.. فقال له الحجاج: هل ما أراه يا أنس حق أم أنه تخيل؟!! فقال: نعم إن ما تراه يا حجاج حق!!.. فقال له: إنى أريد أن أطلق سراحك، وتعود إلى بيتك على شرط واحد.. وهو ألا تذكر الخليفة بسوء. فقال أنس بن مالك رضى الله عنه: لا ياحجاج، لا أوافق على هذا الشرط!.. وتقدم من الحجاج، فامتقع وجه الحجاج وصاح مذعورًا: ابعدوه عنى!! فأبعدوه وكرر عليه ما قاله: هل ما أراه يا أنس حق أم أنه تخيل من الشيطان؟ فقال: لا ياحجاج إن ما تراه حق. فقال له: إذن أطلقوا سراحه، ولا تمسوه بسوء..

فخرج أنس دون أن يلقى السلام على الحجاج.. وتعجب الحاضرون وقالوا للحجاج: كيف تطلق سراحه بعد الذى قال؟! فقال لهم: ويحكم.. لقد رأيت على كل كتف من كتفيه سبعًا غاضبًا، لو تقدم منى أكثر لأكلانى!..

وبعد ذلك ذهب الحجاج لزيارة أنس فى بيته وقال له: ما سر ذلك يا أنس؟

فقال: سر ذلك دعاء علمنى إياه رسول الله ﷺ إذا قلته لا يقدر على إنسان، ويهابنى كل عدو ويحدث له ما حدث لك. فقال الحجاج: بالله عليك يا أنس، علمنى إياه، فقال أنس: لا والله لا أعلمك إياه يا حجاج، ولا لأى إنسان آخر.. ولما حضرت أنسا الوفاة، علم هذا الدعاء لبنيه..

# الباب الرابع عشر

## ١ ـ خمس عشرة مناجاة للإمام زين العابدين بن الحسين قبل الذهاب إلى الفراش للنوم

صفحة ٢١٤ بيضاء

# خمس عشرة مناجاة للإمام زين العابدين بن الحسين قبل الذهاب إلى الفراش للنوم

كان يناجى ربه عز وجل بعد القيام من نومه، أو قبل ذهابه إلى الفراش بالمناجاة التى هو فى حاجة إليها. وأوصى الناس بها، ليناجوا ربهم بالمناجاة المناسبة لأحوالهم.

## ١ - مناجاة التائبين:

بسم الله الرحمن الرحيم: إلهى أَلْبَسَتْنِى الخطايا ثوب مذلتى.. وجللنى التباعد منك لباس مسكنتى. وأمات قلبى عظيم جنايتى.. فأحيه بتوبة منك يا أملى وبغيتى.. ويا سؤلى ومنيتى.. فوعزتك ما أجد لذنوبى سواك غافرًا. ولا أرى لكسرى غيرك جابرًا.. وقد خضعت بالإنابة إليك.. وعنوت بالاستكانة لديك.. فإن طردتنى من بابك، فبمن ألوذ.. وإن رددتنى عن جنابك فبمن أعوذ. فوا أسفاه من خجلتى وافتضاحى.. وا لهفاه من سوء عملى واجتراحى. أسألك يا غافر الذنب الكبير.. ويا جابر العظم الكسير. أن تهب لى موبقات الجرائر.. وتستر على من فاضحات السرائر.. ولا تخلنى فى مشهد القيامة من برد عفوك وغفرانك. ولا تعرنى من جميل صفحك وسترك.. إلهى.. ظَلِّلْ على ذنوبى غمام رحمتك.. وأرسل على عيوبى سحاب رأفتك.. إلهى هل يرجع العبد الآبق إلا إلى مولاه؟... أم هل يجيره من سخطه أحد سواه؟.. إلهى.. إن كان الندم على الذنب توبة. فإنى وعزتك من النادمين.. وإن كان الاستغفار من الخطيئة حطة، فإنى لك من المستغفرين.. لك العتبى حتى ترضى.. إلهى.. بقدرتك على تُبْ على، وبحلمك عنى اعف عنى.. وبعلمك بى ارفق بى.. إلهى أنت الذى فتحت لعبادك بابا إلى عفوك سميته التوبة، فقلت: ﴿**تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا**﴾.. فما عذر من أغفل دخول الباب بعد فتحه. إلهى.. إن كان قبح الذنب من عبدك فليحسن العفو من عندك. إلهى.. ما أنا بأول من عصاك، فتبت عليه، وتعرض لمعروفك فجدت عليه.. يا مجيب المضطر. يا كاشف الضر، يا عظيم البر، يا عليمًا بما فى السر، يا جميل الستر استشفعت بجودك وكرمك إليك.. وتوسلت بجنابك وترحمك لديك فاستجب دعائى... ولا تخيب فيك رجائى.. وتقبل توبتى، وكفر خطيئتى بمنك ورحمتك.. يا أرحم الراحمين.

## ٢ - مناجاة الشاكين:

بسم الله الرحمن الرحيم.. إلهى أشكو إليك نفسًا بالسوء أمارة وإلى الخطيئة مبادرة، وبمعصيتك مولعة ولسخطك متعرضة، تسلك بى مسالك المهالك.. وتجعلنى عندك أهون هالك. كثيرة العلل. طويلة الأمل، إن مسها الشر تجزع، وإن مسها الخير تمنع. ميالة إلى اللعب واللهو مملوءة بالغفلة والسهو تسرع بى إلى الحوبة. وتسوفنى بالتوبة.

إلهى.. أشكو إليك عدوًا يضلنى، وشيطانًا يغوينى، قد ملأ بالوسواس صدرى وأحاطت هواجسه بقلبى، يعاضد لى الهوى، ويزين لى حب الدنيا. ويحول بينى وبين الطاعة والزلفى.

إلهى.. إليك أشكو قلبًا قاسيًا، مع الوسواس متقلبًا، وبالرين والطبع متلبسًا، وعينًا عن البكاء من خوفك جامدة وإلى ما يسرها طامحة.

إلهى.. لا حول ولا قوة إلا بقدرتك. ولا نجاة من مكاره الدنيا إلا بعصمتك، فأسألك ببلاغة حكمتك، ونفاذ مشيئتك أن لا تجعلنى بغير جودك متعرضًا، ولا تصيرنى للفتن غرضًا، وكن لى على الأعداء ناصرًا، وعلى المخازى والعيوب ساترًا، ومن البلاء واقيًا، وعن المعاصى عاصمًا برأفتك ورحمتك يا أرحم الراحمين.

## ٣- مناجاة الخائفين:

بسم الله الرحمن الرحيم.. إلهى.. أتراك بعد الإيمان بك تعذبنى؟ أم بعد حبى إياك تبعدنى؟.. أم مع رجائى لرحمتك وصفحك تحرمنى؟.. أم مع استجارتى بعفوك تسلمنى ؟ حاشا لوجهك الكريم أن تخيبنى.. ليت شعرى.. أللشقاء ولدتنى أمى؟ أم للعناء ربتنى ؟.. فليتها لم تلدنى ولم تربنى.

وليتنى علمت أمن أهل السعادة جعلتنى؟ وبقربك وجوارك خصصتنى؟ فتقر بذلك عينى.. وتطمئن له نفسى.

إلهى.. هل تسوِّد وجوهًا خرت ساجدة لعظمتك؟ أو تخرس ألسنة نطقت بالثناء على مجدك وجلالتك؟ أو تطبع على قلوب انطوت على محبتك؟ أو تصم أسماعًا تلذذت بسماع ذكرك فى إرادتك؟ أو تغل أكفًا رفعتها الآمال إليك رجاء رأفتك؟ أو تعاقب أبدانًا عملت بطاعتك حتى نحلت فى مجاهدتك؟ أو تعذب رِجْلاً سعت فى عبادتك؟

اللهم لا تغلق على موحديك أبواب رحمتك، ولا تحجب مشتاقيك عن النظر إلى جميل رؤيتك.. إلهي.. نفس أعززتها بتوحيدك كيف تذلها بمهانة هجرانك؟ وضمير انعقد على مودتك كيف تحرقه بحرارة نيرانك؟

إلهي أجرني من أليم غضبك وعظيم سخطك.. يا حنان.. يا منان.. يا رحيم.. يا رحمن.. يا جبار.. يا قهار.. يا غفار.. يا ستار.. نجني برحمتك من عذاب النار وفضيحة العار، إذا امتاز الأخيار عن الأشرار وحالت الأحوال، وهالت الأهوال.. وقرب المحسنون.. وبعد المسيئون.. ووفيت كل نفس ما كسبت وهم لا يظلمون.

## ٤ - مناجاة الراجين:

بسم الله الرحمن الرحيم.. يا من إذا سأله عبده أعطاه.. وإذا أمل ما عنده بلغه مناه.. وإذا أقبل عليه قربه وأدناه.. وإذا جاهره بالعصيان ستر عليه وغطاه.. وإذا توكل عليه أحبه وكفاه..

إلهي.. من الذى نزل بك ملتمسًا قراك فما قريته ؟.. ومن الذى أناخ ببابك مرتجيًا نداك فما أوليته؟.. أيحسن أن أرجع عن بابك بالخيبة مصروفًا.. ولست أعرف سواك مولى بالإحسان موصوفًا؟.. كيف أرجو غيرك والخير كله بيدك؟! وكيف أؤمل سواك والخلق والأمر لك؟! أأقطع رجائى منك وقد أوليتنى ما لم أسأله من فضلك؟ أم تفقرنى إلى مثلى وأنا أعتصم بحبك؟! يا من سعد برحمته القاصدون.. ولم يشق بنعمته المستغفرون.. كيف أنساك.. ولم تزل ذاكرى؟.. وكيف ألهو عنك.. وأنت مراقبى؟..

إلهى بذيل كرمك أعلقت يدى.. ولنيل عطاياك بسطت أملى، فأخلصنى بخالصة توحيدك.. واجعلنى من صفوة عبيدك.

يا من كل هارب إليه يلتجئ.. وكل طالب أتاه يرتجى.. يا خير مرجو ويا أكرم مدعو، ويا من لا يرد سائله، ولا يخيب آمله، يا من بابه مفتوح لداعيه وحجابه مرفوع لراجيه.

أسألك بكرمك أن تمن على من عطائك بما تقر به عينى.. ومن رجائك بما تطمئن به نفسى.. ومن اليقين بما تهون به على مصيبات الدنيا.. وتجلو به عن بصيرتى غشوات العمى.. برحمتك يا أرحم الراحمين.

## ٥ - مناجاة الراغبين:

بسم الله الرحمن الرحيم.. إلهى إن كان قل زادى فى المسير إليك، فلقد حسن ظنى بالتوكل عليك.. وإن كان جرمى قد أخافنى من عقوبتك.. فإن رجائى قد أشعرنى بالأمن من نقمتك.. وإن كان ذنبى قد عرضنى لعقابك.. فقد آذننى حسن ثقتى بثوابك.. وإن أنامتنى الغفلة عن الاستعداد للقائك.. فقد نبهتنى المعرفة بكرمك وآلائك.. وإن أوحشنى ما بينى وبينك فرط العصيان والطغيان فقد آنسنى بشرى الغفران والرضوان.

أسألك بسبحات وجهك. وبأنوار قدسك، وأبتهل إليك بعواطف رحمتك ولطائف برك.. أن تحقق ظنى مما أؤمله من جزيل إكرامك..

وجميل إنعامك فى القربى منك، والزلفى لديك، والتمتع بالنظر إليك.. وها أنا متعرض لنفحات روحك وعطفك.. ومنتجع غيث جودك ولطفك.. فار من سخطك إلى رضاك.. هارب منك إليك.. راج أحسن ما لديك.. معول على مواهبك مفتقر إلى رعايتك.

إلهى ما بدأت به من فضلك فتممه.. وما وهبت لى من كرمك فلا تسلبه وما سترته على بحلمك فلا تهتكه.. وما علمته من قبيح فعلى فاغفره.. إلهى استشفعت بك إليك.. واستجرت بك منك.. وأتيتك طامعًا فى إحسانك، راغبًا فى امتنانك، مستسقيًا وابل طولك.. مستمطرًا غمام فضلك.. طالبًا مرضاتك، قاصدًا جنبك.. واردًا شريعة رفدك ملتمسًا سنا الخيرات من عندك. وافدًا إلى حضرة جمالك. مريدًا وجهك.. طارقًا بابك.. مستكينًا لعظمتك وجلالك.. فافعل بى ما أنت أهله من المغفرة والرحمة، ولا تفعل بى ما أنا أهله من العذاب والنقمة برحمتك يا أرحم الراحمين.

## ٦ - مناجاة الشاكرين:

بسم الله الرحمن الرحيم.. إلهى أذهلنى عن إقامة شكرك تتابع طولك. وأعجزنى عن إحصاء ثنائك فيض فضلك.. وشغلنى عن ذكر محامدك ترادف عوائدك.. وأعيانى عن نشر عوارفك توالى أياديك.. وهذا مقام من اعترف بسبوغ النعماء، وقابلها بالتقصير، وشهد على نفسه بالإهمال والتضييع.. وأنت الرءوف الرحيم البر الكريم الذى لا يخيب قاصديه، ولا يطرد عن فنائه آمليه.. بساحتك تحط رحال الراجين.. وبعرصتك تقف آمال المسترفدين.. فلا تقابل آمالنا بالتخييب والإياس.. ولا تلبسنا سربال القنوط والإبلاس.

إلهى تصاغر عند تعاظم آلائك شكرى.. وتضاءل فى جذب إكرامك إياى ثنائى ونشرى.. جللتنى نعمك من أنوار الإيمان حللاً.. وضربت علىَّ لطائف برك من العز كللاً.. وقلدتنى منك قلائد لا تحل. وطوقتنى أطواقا لا تفل.. فآلاؤك جمة ضعف لسانى عن إحصائها.. ونعماؤك كثيرة قصر فهمى عن إدراكها، فضلاً عن استقصائها، فكيف لى بتحصيل الشكر.. وشكرى إياك يفتقر إلى شكر.. فكلما قلت لك الحمد وجب على لذلك أن أقول لك الحمد.

إلهى.. فكما غذيتنا بلطفك، وربيتنا بصنيعك.. فتمم علينا سوابغ النعم.. وادفع عنا مكاره النقم.. وآتنا من حظوظ الدارين أرفعها وأجلها عاجلاً وآجلاً.. ولك الحمد على حسن بلائك وسبوغ نعمائك حمدًا يوافق رضاك ويمترى العظيم من برك ونداك يا عظيم يا كريم برحمتك يا أرحم الراحمين.

## ٧ - مناجاة المطيعين لله:

بسم الله الرحمن الرحيم.. اللهم ألهمنا طاعتك، وجنبنا معصيتك، ويسر لنا بلوغ ما نتمنى من ابتغاء رضوانك.. وأحللنا بحبوحة جنانك.. واقشع عن بصائرنا سحاب الارتياب.. واكشف عن قلوبنا أغشية المرية والحجاب، وأزهق الباطل عن ضمائرنا.. وأثبت الحق فى سرائرنا.. فإن الشكوك والظنون لواقح الفتن، ومكدرة لصفو المنائح والمنن.

اللهم احملنا فى سفن نجاتك.. ومتعنا بلذيذ مناجاتك.. وأوردنا حياض حبك.. وأذقنا حلاوة ودك وقربك.. واجعل جهادنا فيك.. وهمنا فى طاعتك وأخلص نياتنا فى معاملتك.. فأنا بك ولك.. ولا وسيلة لنا إليك إلا أنت.

إلهى اجعلنى من المصطفين الأخيار.. وألحقنى بالصالحين الأبرار السابقين إلى المكرمات، المسارعين إلى الخيرات، العاملين للباقيات الصالحات، الساعين إلى رفيع الدرجات.. إنك على كل شىء قدير وبالإجابة جدير برحمتك يا أرحم الراحمين.

## ٨ - مناجاة المريدين:

بسم الله الرحمن الرحيم.. سبحانك.. ما أضيق الطرق على من لم تكن دليله.. وما أوضح الحق عند من هديته سبيله. إلهى فاسلك بنا سبل الوصول إليك.. وسيرنا فى أقرب الطرق للوفود عليك.. قرب علينا البعيد وسهل علينا العسير الشديد.. وألحقنا بعبادك الذين هم بالبدار إليك يسارعون.. وببابك على الدوام

يطرقون.. وإياك فى الليل والنهار يعبدون.. وهم من هيبتك مشفقون.. الذين صَفَّيت لهم المشارب.. وبلغتهم الرغائب وأنجحت لهم المطالب.. وقضيت لهم من فضلك المآرب.. وملأت لهم ضمائرهم من حبك.. ورويتهم من صافى شربك.. فبك إلى لذيذ مناجاتك وصلوا.. ومنك أقصى مقاصدهم حصلوا.. فيا من هو على المقبلين عليه مقبل.. وبالعطف عليهم عائد مفضل.. وبالغافلين عن ذكره رحيم رءوف.. وبجذبهم إلى بابه ودود عطوف.. أسألك أن تجعلنى من أوفرهم منك حظًّا.. وأعلاهم عندك منزلة وأجزلهم من ودك قسمًا وأفضلهم فى معرفتك نصيبًا.. فقد انقطعت إليك همتى.. وانصرفت نحوك رغبتى فأنت – لا غيرك – مرادى.. ولك ـ لا لسواك – سهرى وسهادى.. ولقاؤك قرة عينى.. ووصلك منى نفسى.. وإليك شوقى.. وفى محبتك ولهى.. وإلى هواك صبابتى..

ورضاك بغيتى ورؤيتك حاجتى.. وجوارك طلبى.. وقربك غاية سؤلى.. وفى مناجاتك روحى وراحتى.. وعندك دواء علتى.. وشفاء غلتى وبرد لوعتى.. وكشف كربتى.. فكن أنيسى فى وحشتى.. ومقيل عثرتى. وغافر زلتى.. وقابل توبتى.. ومجيب دعوتى.. وولى عصمتى.. ومغنى فاقتى.. ولا تقطعنى عنك.. ولا تبعدنى منك يا نعيمى وجنتى.. ويا دنياى وآخرتى.. يا أرحم الراحمين.

## ٩ - مناجاة المحبين:

إلهى من ذا الذى ذاق حلاوة محبتك، فرام منك بدلاً، ومن ذا الذى أنس بقربك، فابتغى عنك حولاً، إلهى فاجعلنا ممن اصطفيته لقربك وولايتك، وأخلصته لودك ومحبتك، وشوقته إلى لقائك ورضيته بقضائك، ومنحته بالنظر إلى وجهك. وحبوته برضاك، وأعذته من هجرك وقلاك وبوأته مقعد الصدق فى جوارك وخصصته بمعرفتك، وأهلته لعبادتك وهيمت قلبه لإرادتك. واجتبيته لمشاهدتك، وأخليت وجهه إليك، وفرغت فؤاده لحبك، ورغبته فيما عندك، وألهمته ذكرك، وأوزعته شكرك وشغلته بطاعتك، وصيرته من صالحى بريتك واخترته لمناجاتك، وقطعت عنه كل شيء يقطعه عنك، اللهم اجعلنا ممن دأبهم الارتياح إليك والحنين، ودهرهم الزفرة والأنين، جباههم ساجدة لعظمتك، وعيونهم ساهرة فى خدمتك، ودموعهم سائلة من خشيتك، وقلوبهم متعلقة بمحبتك، وأفئدتهم منخلعة من مهابتك، يا من أنوار قدسه لإبصار محبيه رائقة، وسبحات وجهه لقلوب عارفيه، شائقة، يا منى قلوب المشتاقين. ويا غاية آمال المحبين، أسألك

حبك وحب من يحبك، وحب كل عمل يوصلنى إلى قربك، وأن تجعل حبك أحب إلى مما سواك، وأن تجعل حبى إياك قائدًا إلى رضوانك، وشوقى إليك ذائدًا عن عصيانك، وامنن بالنظر إليك على، وانظر بعين الود والعطف إلى، ولا تصرف عنى وجهك، واجعلنى من أهل الإسعاد والحظوة عندك يا مجيب يا أرحم الراحمين.

## ١٠ - مناجاة المتوسلين:

إلهى ليس لى وسيلة إليك إلا عواطف رأفتك. ولا لى ذريعة إليك إلا عوارف رحمتك، وشفاعة نبيك نبى الرحمة، ومنقذ الأمة من الغمة، فاجعلهما لى سببا إلى نيل غفرانك، وصيرهما لى وصلة إلى الفوز برضوانك وقد حل رجائى بحرم كرمك، وحط طمعى بفناء جودك، فحقق فيك أملى، واختم بالخير عملى، واجعلنى من صفوتك الذين أحللتهم بحبوحة جنتك، وبوأتهم دار كرامتك. وأقررت أعينهم بالنظر إليك يوم لقائك، وأورثتهم منازل الصدق فى جوارك، يا من لا يفد الوافدون على أكرم منه، ولا يجد القاصدون أرحم منه، يا خير من خلا به وحيد، ويا أعطف من أوى إليه طريد، إلى سعة عفوك مددت يدى، وبذيل كرمك أعلقت كفى، فلا تولنى الحرمان ولا تبلنى بالخيبة والخسران، يا سميع الدعاء يا أرحم الراحمين.

## ١١ ـ مناجاة المفتقرين:

إلهى كسرى لا يجبره إلا لطفك وحنانك، وفقرى لا يغنيه إلا عطفك وإحسانك، وروعتى لا يسكنها إلا أمانك، وذلتى لا يعزها إلا سلطانك، وأمنيتى لا يبلغها إلا فضلك، وخلتى لا يسدها إلا طولك. وحاجتى لا يقضيها غيرك، وكربى لا يفرجه سوى رحمتك، وضرى لا يكشفه غير رأفتك، وغلتى لا يبردها إلا وصلك، ولوعتى لا يطفيها إلا لقاؤك. وشوقى إليك لا يبله إلا النظر إلى وجهك، وقرارى لا يقر دون دنوى منك، ولهفتى لا يردها إلا روحك، وسقمى لا يشفيه إلا طبك، وغمى لا يزيله إلا قربك، وجرحى لا يبرئه إلا صفحك، ورين قلبى لا يجلوه إلا عفوك. ووسواس صدرى لا يزيحه إلا أمرك، فيا منتهى أمل الآملين، ويا غاية سؤال السائلين، ويا أقصى طلبة الطالبين، ويا أعلى رغبة الراغبين، ويا ولى الصالحين، ويا أمان الخائفين، ويا مجيب دعوة المضطرين، ويا ذخر المعدمين، ويا كنز البائسين، ويا غياث المستغيثين، ويا قاضى حوائج الفقراء والمساكين، ويا أكرم الأكرمين، ويا أرحم الراحمين، لك تَخَضُّعِى وسؤالى، وإليك تضرعى وابتهالى، أسألك أن تنيلنى

من روح رضوانك، وتديم علىَّ نعم امتنانك، وها أنا بباب كرمك واقف ولنفحات برك متعرض، وبحبلك الشديد معتصم. وبعروتك الوثقى متمسك، إلهى ارحم عبدك الذليل ذا اللسان الكليل والعمل القليل وامنن عليه بطولك الجزيل، واكنفه تحت ظلك الظليل.. يا كريم يا جميل، يا أرحم الراحمين.

## ١٢ - مناجاة العارفين:

إلهى قصرت الألسن عن بلوغ ثنائك كما يليق بجلالك، وعجزت العقول عن إدراك كنه جمالك، وانحسرت الأبصار دون النظر إلى سبحات وجهك، ولم تجعل للخلق طريقًا إلى معرفتك إلا بالعجز عن معرفتك، إلهى فاجعلنى من الذين ترنحت أشجار الشوق إليك فى حدائق صدورهم، وأخذت لوعة محبتك بمجامع قلوبهم، فهم إلى أوكار الأفكار يأوون، وفى رياض القرب والمكاشفة يرتعون، ومن حياض المحبة بكأس الملاطفة يكرعون وشرايع المصافاة يردون، قد كشف الغطاء عن أبصارهم، وانجلت ظلمة الريب عن عقائدهم وضمائرهم، وانتفت مخالجة الشك عن قلوبهم وسرائرهم، وانشرحت بتحقيق المعرفة صدورهم، وعلت لسبق السعادة فى الزهادة هممهم، وعذب فى معين المعاملة شربهم، وطاب فى مجلس الأنس سرهم، وأمن فى موطن المخافة سرهم، واطمأنت بالرجوع إلى رب الأرباب أنفسهم، وتيقنت بالفوز والفلاح أرواحهم، وقرت بالنظر إلى محبوبهم أعينهم، واستقر بإدراك السؤال ونيل المأمول قرارهم، وربحت فى بيع الدنيا بالآخرة تجارتهم، إلهى ما ألذ خواطر الإلهام بذكرك على القلوب، وما أحلى المسير إليك بالأوهام فى مسالك الغيوب، وما أطيب طعم حبك، وما أعذب شرب قربك، فأعذنا من طردك وإبعادك، واجعلنا من أخص عارفيك، وأصلح عبادك، وأصدق طائعيك، وأخلص عبادك، يا عظيم يا جليل يا كريم يا منيل، برحمتك ومنك يا أرحم الراحمين..

## ١٣ - مناجاة الذاكرين:

إلهى لولا الواجب من قبول أمرك، لنزهتك من ذكرى إياك، على أن ذكرى لك بقدرى، لا بقدرك، وما عسى أن يبلغ مقدارى حتى أجعل محلاً لتقديسك، ومن أعظم النعم علينا، جريان ذكرك على ألسنتنا، وإذنك لنا بدعائك، وتنزيهك وتسبيحك، إلهى فألهمنا ذكرك فى الخلاء والملاء والليل والنهار، والإعلان

والإسرار، وفى السراء والضراء، وآنسنا بالذكر الخفى، واستعملنا بالعمل الزكى، والسعى المرضى، وجازنا بالميزان الخفى، إلهى بك هامت القلوب الوالهة، وعلى معرفتك جمعت العقول المتباينة، فلا تطمئن القلوب إلا بذكراك، ولا تسكن النفوس إلا عند رؤياك، أنت المسبح فى كل مكان، والمعبود فى كل زمان، والموجود فى كل أوان، والمدعو بكل لسان، والمعظم فى كل جنان، وأستغفرك من كل لذة بغير ذكرك ومن كل راحة بغير أنسك، ومن كل سرور بغير قربك، ومن كل شغل بغير طاعتك، إلهى أنت قلت وقولك الحق: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (٤١) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلاً﴾ وقلت وقولك الحق: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾، فأمرتنا بذكرك ووعدتنا عليه أن تذكرنا تشريفًا لنا وتفخيمًا وإعظامًا، وها نحن ذاكروك كما أمرتنا، فأنجز لنا ما وعدتنا يا ذاكر الذاكرين، ويا أرحم الراحمين.

## ١٤ - مناجاة المعتصمين:

اللهم يا ملاذ اللائذين، ويا معاذ العائذين، ويا منجى الهالكين، ويا عاصم البائسين، ويا راحم المساكين، ويا مجيب المضطرين، ويا كنز المفتقرين، ويا جابر المنكسرين، ويا مأوى المنقطعين، ويا ناصر المستضعفين ويا مجير الخائفين، ويا مغيث المكروبين، ويا حصن اللاجئين إن لم أعذ بعزتك فبمن أعوذ، وإن لم ألذ بقدرتك فبمن ألوذ، وقد ألجأتنى الذنوب إلى التشبث بأذيال عفوك، وأحوجتنى الخطايا إلى استفتاح أبواب صفحك، ودعتنى الإساءة إلى الإناخة بفناء عزك، وحملتنى المخافة من نقمتك على التمسك بعروة عطفك، وما حق من اعتصم بحبلك أن يخذل، ولا يليق بمن استجار بعزك أن يسلم أو يهمل، إلهى فلا تخلنا من حمايتك ولا تعرنا من رعايتك، وذدنا عن موارد الهلكة فأنا بعينك وفى كنفك.. أسألك سؤال أهل خاصتك من ملائكتك والصالحين من بريتك، أن تجعل علينا واقية تنجينا من الهلكات، وتجنبنا من الآفات وتكفنا من دواهى المصيبات، وأن تنزل علينا من سكينتك، وأن تغشى وجوهنا بأنوار محبتك، وأن تؤوينا إلى شديد ركنك، وأن تحوينا فى أكناف عصمتك برأفتك ورحمتك يا أرحم الراحمين.

## ١٥ - مناجاة الزاهدين:

إلهى أسكنتنا دارًا حَفَرَتْ لنا حفر مكرها، وعلقتنا بأيدى المنايا، فى حبائل غدرها، فإليك نلتجئ من مكائد خدعها، وبك نعتصم من الاغترار بزخارف زينتها، فإنها المهلكة طلابها، المتلفة خلالها، المحشوة بالآفات، المشحونة بالنكبات، إلهى فزهدنا فيها وسلمنا منها، بتوفيقك وعصمتك، وانزع عنا جلابيب مخالفتك، وتول أمورنا بحسن كفايتك، وأوفر مزيدنا من سعة رحمتك، وأجمل صلاتنا من فيض مواهبك، واغرس فى أفئدتنا أشجار محبتك، وأتمم لنا أنوار معرفتك، وأذقنا حلاوة عفوك، ولذة مغفرتك، وأقرر أعيننا يوم لقائك برؤيتك، وأخرج حب الدنيا من قلوبنا كما فعلت بالصالحين من صفوتك، والأبرار من خاصتك يا أرحم الراحمين، ويا أكرم الأكرمين.

# الفهرس


التقديم ........ ٣

الباب الأول ........ ٧

١– الله عز وجل لا ينام ........ ٩

٢– من هو الإنسان وما حقيقة خلقه؟ ........ ١٣

٣– ظاهرة النوم ........ ١٩

٤– وظائف أعضاء الجسم أثناء النوم ........ ٢٢

٥– النوم فى مراحل العمر المختلفة ........ ٢٤

الباب الثانى ........ ٢٧

١– تاريخ الفكر الإنسانى عن النوم ........ ٢٩

٢– الإيقاع الزمنى البيولوجى للنوم ........ ٣٢

٣– الميلاتونين وتأثيراته فى الجسم ........ ٣٧

٤– علاقة الضوء بالنوم ........ ٤٠

الباب الثالث ........ ٤٣

١– الأقراص المنومة ........ ٤٥

٢– النظريات الحديثة فى أسباب النوم ........ ٤٨

٣– ضرورة النوم ........ ٥٤

٤– فترات النوم القصيرة والطويلة ........ ٥٨

الباب الرابع ........ ٦١

١– مراحل النوم ........ ٦٣

٢– النوم علاج للقلق النفسى والتوتر العصبى ........ ٦٨

٣– علاقة الروح بالجسم أثناء النوم ........ ٧٠

٤– النوم (الموت الأصغر) ........ ٧٣

الباب الخامس ........ ٧٥

النوم فى بعض آيات القرآن الكريم ........ ٧٧

الباب السادس ........................................ ٨٥
١- وضع الجسم أثناء النوم ........................................ ٨٧
٢- نوم أهل الكهف ........................................ ٩٤
٣- نوم عزير ........................................ ١٠٦
الباب السابع ........................................ ١١١
١- الرؤى والأحلام ........................................ ١١٣
٢- تفسير الأحلام ........................................ ١٢٠
٣- الرؤى فى قصص الأنبياء ........................................ ١٢٣
٤- معجزة الإسراء والمعراج لم تكن رؤيا منام ........................................ ١٣٢
٥- الأحاديث النبوية عن الرؤى والأحلام ........................................ ١٣٥
٦- أحلام اليقظة ........................................ ١٤٠
الباب الثامن ........................................ ١٤٣
١- المواصفات الصحية لمكان النوم ........................................ ١٤٥
٢- الأرق ........................................ ١٥١
٣- هل الأدوية المنومة علاج جيد للأرق؟ ........................................ ١٥٥
٤- الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم ........................................ ١٥٧
الباب التاسع ........................................ ١٥٩
١- اختلاف نوم المرأة عن نوم الرجل ........................................ ١٦١
٢- الاضطرابات الصحية فى عملية النوم ........................................ ١٦٣
- حالة المشى أثناء النوم ........................................ ١٦٣
- النوم القهرى ........................................ ١٦٤
- نوبات الضعف العضلى المفاجئ ........................................ ١٦٥
-نوبات النوم المفرط فى الطول ........................................ ١٦٥
- مرض النوم ........................................ ١٦٦
- المشاكل الصحية فى النوم عند كبار السن ........................................ ١٦٦
٣- النوم والاضطرابات النفسية ........................................ ١٦٧

**الباب العاشر** ........................................ ١٦٩
١– التنويم المغناطيسى ........................................ ١٧١
٢– تحضير الأرواح ........................................ ١٧٣
**الباب الحادى عشر** ........................................ ١٧٧
١– نوم الدواب ........................................ ١٧٩
٢– نوم الأسماك ........................................ ١٨٣
٣– نوم الطيور ........................................ ١٨٦
٤– البيات الشتوى لبعض الحيوانات (النوم الشتوى) ........................................ ١٨٨
**الباب الثانى عشر** ........................................ ١٩١
١– وسيلة الارتياح النفسى فى النوم واليقظة ........................................ ١٩٣
٢– الابتهال والدعاء عند القيام فى الليل للصلاة ........................................ ١٩٤
٣– مناجاة الله تعالى عند الاستيقاظ من النوم صباحًا ........................................ ١٩٥
٤– التسبيح لله تعالى صباحًا ومساءً ........................................ ١٩٦
٥– دعاء الأرق فى الليل ........................................ ٢٠١
– الاستعاذة من الشيطان قبل النوم وبعده ........................................ ٢٠١
– دعاء المكروب قبل النوم وبعده ........................................ ٢٠١
**الباب الثالث عشر** ........................................ ٢٠٣
١– دعوات مأثورة عن النبىﷺ قبل النوم وبعده ........................................ ٢٠٥
دعاء من أصابه هم أو حزن. وأدعية أخرى ........................................ ٢٠٥
٢– الآيات الست المنجيات من الشدائد (قبل النوم وبعده) ........................................ ٢٠٧
٣– دعاء فى الأمور الهامة (فى ليل أو نهار) ........................................ ٢٠٨
٤– صلاة الاستخارة: (قبل الذهاب إلى النوم) ........................................ ٢٠٩
٥– ابتهالات مأثورة إلى الله عند القيام من النوم ........................................ ٢١٠
**الباب الرابع عشر** ........................................ ٢١٣
خمس عشرة مناجاة للإمام زين العابدين بن الحسين
قبل الذهاب إلى الفراش للنوم ........................................ ٢١٥

## مــن إصـــدارات

الأستاذ الدكتــور

**أحمــد شــوقى إبراهيم**

- موسوعة الإعجاز العلمى فى الحديث النبوى «الجزء الأول» النبى ﷺ.
- موسوعة الإعجاز العلمى فى الحديث النبوى «الجزء الثانى» خلق الإنسان.
- موسوعة الإعجاز العلمى فى الحديث النبوى «الجزء الثالث» الزمن.
- موسوعة الإعجاز العلمى فى الحديث النبوى «الجزء الرابع» الطبيعة وما وراء الطبيعة.
- موسوعة الإعجاز العلمى فى الحديث النبوى «الجزء الخامس»
- تسبيح الكون.
- الإنسان وعالم الجن.
- الأحداث الثلاثة العظمى فى الدعوة الإسلامية «البعثة ـ الإسراء والمعراج ـ الهجرة».
- الروح والنفس والعقل والقرين.
- أسرار النوم .. رحلة فى عالم الموت الأصغر.



نهضة مصر
للطباعة والنشر والتوزيع



# أسرار النوم

## رحلة في عالم الموت الأصغر

النوم ظاهرة بيولوجية ، هى من أعجب ما يحدث فى الإنسان ، وفى الكائنات الحية جميعًا ، من الإنسان إلى الحشرة ، ومن الدابة إلى الطير ، ومن دواب البحر إلى دواب البر . إنها جميعًا تدخل كل يوم فى عالمين مختلفين كل الاختلاف : عالم النوم ، وعالم اليقظة .

والنوم كأنه موت ، واليقظة كأنها بعث بعد موت .

ولقد اكتشف العلماء الكثير من أسرار النوم التى هى من العلوم التجريبية ، إلا أن الكثير من أسرار النوم الأخرى غيب ، لا نعلمه بواسطة علومنا وتجاربنا ، وليس لنا من مصدر للعلم بها ، إلا الوحى الإلهى فى القرآن والحديث النبوى .

ومن هذه الأسرار الغيبية فى النوم: تغيرات وظائف أعضاء الجسم ، وتغيرات علاقة الجسم بالنفس والعقل والروح فى أثناء النوم .

وتحدث الرؤى والأحلام فى أثناء النوم، وهى من الظواهر العجيبة، التى فيها أسرار كثيرة ، وعجائب شتى!
ولقد حدثنا القرآن الكريم والحديث النبوى الشريف عن أعجب مثلين للنوم هما: نوم عزير ، ونوم فتية الكهف سنين عددًا.

لقد ألقى الوحى الإلهى فى القرآن والسنَّة الكثير من الضوء على أسرار النوم ، فعلَّمنا الكثير منها ، ولكن ما لا نعلمه منها أكثر كثيرًا ، وسوف يطلعنا الله عليها فى مستقبل العصور . كما قال تعالى: ﴿ سنريهم آياتنا فى الآفاق وفى أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق ﴾.

ولقد علَّمنا رسول الله ﷺ ماذا نفعل عندما نستيقظ ، وماذا نفعل عندما ننام ، وكيف ندعو الله تعالى ونناجيه ، حتى نندمج مع الكون كله فى التسبيح له ، والدعاء والابتهال.

كل المخلوقات الحيَّة تنام ، ولكن الذى خلقها لا ينام ، ولا ينبغى له أن ينام ، فهو الله الحى القيوم الذى لا تأخذه سِنة ولا نوم.

**الناشر**

6 221133 326919

نهضة مصر
للطباعة والنشر والتوزيع